

МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования "Российский государственный профессионально-  
педагогический университет"  
Институт физической культуры, спорта и здоровья  
Кафедра теории и методики физической культуры

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

**Б1.О.08.02 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ  
ВИДАМ СПОРТА**

Направление подготовки: 44.03.04 Профессиональное обучение (по отраслям)

Профиль подготовки: Современные фитнес-технологии

Формы обучения: очная, заочная

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Объем:

в зачетных единицах: 8 з.е.

в академических часах: 288 ак.ч.

Проректор  
по образовательной  
деятельности

Л. К. Габышева

**Разработчики:**

Заведующий кафедрой теорий и методик физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент  
Андрюхина Т. В.

Доцент кафедры теории и методики физической культуры,  
кандидат педагогических наук, доцент Кетриш Е. В.

## 1. Цель и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель освоения дисциплины - формирование профессиональных компетенций по базовым видам спорта (гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжный спорт), необходимых для самостоятельной работы в качестве инструктора, и преподавателя физического воспитания, а так же для педагогической работы в различных звеньях системы физического, воспитания, в организационно-управленческой и научно-исследовательской деятельности бакалавра

Задачи изучения дисциплины:

- изучение теоретических основ базовых видов спорта: лёгкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр, плавания;
- освоение техники выполнения базовых элементов различных видов спорта;
- изучение методик обучения в базовых видах спорта.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

*Компетенции, индикаторы и результаты обучения*

ПК-1 Способен реализовывать программы профессионального обучения, СПО и (или) ДПП по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям), практикам

ПК-1.1 Проведение учебных занятий и организация самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы

*Знать:*

ПК-1.1/Зн1 Основные характеристики, методы педагогической диагностики и развития ценностно-смысловой, эмоционально-волевой, потребностно-мотивационной, интеллектуальной, коммуникативной сфер обучающихся

ПК-1.1/Зн2 Основные подходы и направления работы в области профессиональной ориентации, поддержки и сопровождения профессионального самоопределения обучающихся

ПК-1.1/Зн3 Методы, приемы и способы формирования благоприятного психологического климата и обеспечения условий для сотрудничества обучающихся

ПК-1.1/Зн4 Источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов

ПК-1.1/Зн5 Педагогические, санитарно-гигиенические, эргономические, эстетические, психологические и специальные требования к дидактическому обеспечению и оформлению учебного помещения в соответствии с его назначением и направленностью реализуемых образовательных программ

ПК-1.1/Зн6 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся, требования охраны труда при проведении учебных занятий

ПК-1.1/Зн7 Характеристики различных методов, форм, приемов и средств

организации деятельности обучающихся при освоении профессиональной деятельности соответствующей направленности

ПК-1.1/Зн8 Психолого-педагогические основы и методики применения технических средств обучения, ИКТ, электронных образовательных и информационных ресурсов, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

ПК-1.1/Зн9 Преподаваемую область научного (научно-технического) знания и (или) профессиональной деятельности

ПК-1.1/Зн10 Требования ФГОС СПО и иных нормативных документов, регламентирующих содержание профессионального образования (профессионального обучения) и организацию образовательного процесса

ПК-1.1/Зн11 Основные компоненты целостного педагогического процесса профессиональной подготовки рабочих (специалистов) для отраслей экономики региона

*Уметь:*

ПК-1.1/Ум1 Проводить учебные занятия и организовывать самостоятельную работу обучающихся

ПК-1.1/Ум2 Контролировать и оценивать работу обучающихся на учебных занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания

*Владеть:*

ПК-1.1/Нв1 Методикой проведения учебных занятий по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы в условиях цифровизации образовательного пространства

ПК-1.1/Нв2 Методами организации самостоятельной работы обучающихся по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям) образовательной программы

ПК-1.2 Организация и проведение учебно-производственной деятельности обучающихся по освоению программ профессионального обучения и (или) программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих, практического обучения

*Знать:*

ПК-1.2/Зн1 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие деятельность в сфере среднего профессионального образования, в сфере дополнительного образования детей и взрослых

ПК-1.2/Зн2 Методологические основы современного среднего профессионального образования и дополнительного образования детей и взрослых

ПК-1.2/Зн3 Современные концепции и модели, образовательные технологии профессионального образования и дополнительного образования детей и взрослых; тенденции развития профессионального образования, образовательных организаций среднего и дополнительного профессионального образования

ПК-1.2/Зн4 Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса

ПК-1.2/Зн5 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования

ПК-1.2/Зн6 Требования охраны труда при организации деятельности обучающихся на практике по освоению профессии рабочего, должности служащего

ПК-1.2/Зн7 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных программ для одаренных обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-1.2/Зн8 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-1.2/Зн9 Правила слушания, ведения беседы, убеждения, приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического сообщения, ведения профессионального диалога, формы представления предложений по развитию образования руководителям и педагогическому коллективу

ПК-1.2/Зн10 Требования ФГОС СПО и иных нормативных документов, регламентирующих содержание профессионального образования (профессионального обучения) и организацию образовательного процесса

*Уметь:*

ПК-1.2/Ум1 Ориентироваться в источниках, анализировать и обобщать информацию о государственной и региональной политике в области образования, необходимую для определения требований к качеству профессионального образования

ПК-1.2/Ум2 Организовывать, проводить и руководить проведением учебной и (или) производственной практики и практического обучения

ПК-1.2/Ум3 Осуществлять текущий контроль, оценка динамики подготовленности и мотивации обучающихся в процессе учебной и производственной практики (практического обучения)

*Владеть:*

ПК-1.2/Нв1 Навыками организации выполнения работ (услуг) обучающимися в ходе практической деятельности и контроля качества этих работ в соответствии с требованиями нормативной документации и нормами времени на их выполнение

ПК-8 Способен выполнять деятельность и (или) демонстрировать элементы осваиваемой

обучающимися деятельности, предусмотренной программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики

ПК-8.1 Выполняет анализ деятельности, осваиваемой обучающимися в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики

*Знать:*

ПК-8.1/Зн1 Подходы к структурированию различных видов деятельности, которую требуется освоить обучающимся в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики

ПК-8.1/Зн2 Элементы деятельности, осваиваемой обучающимися в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики

ПК-8.1/Зн3 Технологии выполнения деятельности и (или) ее элементов в рамках профиля подготовки

*Уметь:*

ПК-8.1/Ум1 Выявлять элементы деятельности, которые требуется освоить обучающимся в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики

*Владеть:*

ПК-8.1/Нв1 Приемами выявления структуры деятельности, которую требуется освоить обучающимся в соответствии с программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики

ПК-8.2 Выполняет деятельность, предусмотренные программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), практики

*Знать:*

ПК-8.2/Зн1 Особенности организации труда, современные технологии, инструменты, оборудование и правила его эксплуатации, в том числе производственное (при необходимости)

ПК-8.2/Зн2 Требования охраны труда при выполнении профессиональной деятельности

*Уметь:*

ПК-8.2/Ум1 Подбирать средства, оборудование, материалы, организовывать пространство, необходимые для выполнения изучаемой обучающимися деятельности и (или) ее элементов

ПК-8.2/Ум2 Выполнять изучаемую обучающимися деятельность и (или) ее элементы различными способами

*Владеть:*

ПК-8.2/Нв1 Современными приемами выполнения деятельности, предусмотренной программой учебного предмета, курса, дисциплины (модуля),

практики в рамках профиля подготовки

ПК-П1 Способен организовывать дополнительное образование детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности

ПК-П1.1 Организация дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности

*Знать:*

ПК-П1.1/Зн1 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие деятельность в сфере дополнительного образования детей и взрослых, локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Зн2 Методологические основы современного дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П1.1/Зн3 Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П1.1/Зн4 Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса

ПК-П1.1/Зн5 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных образовательных программ

ПК-П1.1/Зн6 Внутренние и внешние (средовые) условия развития дополнительного образования в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Зн7 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-П1.1/Зн8 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-П1.1/Зн9 Правила слушания, ведения беседы, убеждения, приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического сообщения, ведения профессионального диалога, формы представления предложений по развитию образования руководителям и педагогическому коллективу

ПК-П1.1/Зн10 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся

*Уметь:*

ПК-П1.1/Ум1 Ориентироваться в источниках, анализировать и обобщать информацию о государственной и региональной политике в области образования,

необходимую для определения требований к качеству дополнительного образования детей и (или) взрослых

ПК-П1.1/Ум2 Изучать рынок дополнительных образовательных услуг

ПК-П1.1/Ум3 Определять, изучать и анализировать внутренние и внешние (средовые) условия развития организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе социально-экономические условия деятельности, социально-психологические особенности контингента обучающихся, методическое и кадровое обеспечение

ПК-П1.1/Ум4 Разрабатывать и представлять руководству и педагогическому коллективу предложения по развитию организации, осуществляющей образовательную деятельность, перечню и содержанию образовательных программ, обеспечению качества их реализации, совершенствованию кадрового, нормативного, учебно-методического и материально-технического обеспечения

ПК-П1.1/Ум5 Создавать условия для появления новых творческих объединений, отвечающих интересам детей и (или) взрослых, развития деятельности детских и молодежных общественных организаций

ПК-П1.1/Ум6 Контролировать и организовывать работу педагогических работников, детских и молодежных объединений: посещать занятия и досуговые мероприятия, анализировать и обсуждать их с педагогами дополнительного образования, составлять расписание работы творческих объединений (кружков, секций), контролировать соблюдение требований охраны труда на занятиях и при проведении досуговых мероприятий

ПК-П1.1/Ум7 Взаимодействовать с методистом по вопросам планирования и организации методической работы и дополнительного профессионального образования по программам повышения квалификации педагогических работников

ПК-П1.1/Ум8 Анализировать процесс и результаты деятельности организации, осуществляющей образовательную деятельность, по реализации дополнительных образовательных программ и развитию дополнительного образования детей и (или) взрослых

*Владеть:*

ПК-П1.1/Нв1 Анализ внутренних и внешних (средовых) условий развития дополнительного образования в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Нв2 Разработка предложений по развитию дополнительного образования (направлению дополнительного образования) в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и представление их руководству организации

ПК-П1.1/Нв3 Координация и контроль работы педагогических работников и объединений обучающихся в организации, осуществляющей образовательную деятельность



ПК-П1.1/Нв4 Планирование и организация совместно с методистом методической работы и дополнительного профессионального образования по программам повышения квалификации педагогических работников организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.1/Нв5 Анализ процесса и результатов реализации дополнительных образовательных программ организацией, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П1.3 Консультирование населения при реализации индивидуальных программ по фитнесу

*Знать:*

ПК-П1.3/Зн1 Медико-биологические основы фитнеса

ПК-П1.3/Зн2 Физиология человека

ПК-П1.3/Зн3 Теория и методика спортивной тренировки

ПК-П1.3/Зн4 Методика восстановительной тренировки

ПК-П1.3/Зн5 Возрастные особенности человека

ПК-П1.3/Зн6 Функциональная анатомия человека

ПК-П1.3/Зн7 Основы биомеханики движений человека и кинезиологии

ПК-П1.3/Зн8 Противопоказания к занятиям физической культурой и/или по направлениям / видам фитнеса

ПК-П1.3/Зн9 Оценочные показатели адаптации организма человека к разным уровням интенсивности аэробного, анаэробного, функционального тренинга

ПК-П1.3/Зн10 Методы предотвращения травмирования при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Зн11 Классификация фитнес-технологий и их применение в фитнесе

ПК-П1.3/Зн12 Классификация и состав физических упражнений по целевому и анатомическому принципу, их физиологическое обоснование и принципы компоновки и комбинации

ПК-П1.3/Зн13 Виды тренажерных устройств и специализированного оборудования в фитнесе, их классификация и принципы работы

ПК-П1.3/Зн14 Правила безопасного использования тренажерных устройств, специализированного оборудования и инвентаря

ПК-П1.3/Зн15 Методы определения состояния переутомления, перетренированности, детренированности в фитнесе

ПК-П1.3/Зн16 Принципы и составляющие ЗОЖ и активного долголетия

ПК-П1.3/Зн17 Мотивационные техники ведения ЗОЖ и методы борьбы со

стрессом

*Уметь:*

ПК-П1.3/Ум1 Использовать методы персонифицированной коммуникации с населением

ПК-П1.3/Ум2 Использовать методы вербальной и невербальной коммуникации для установления целевого контакта с населением

ПК-П1.3/Ум3 Разъяснять особенности и принципы планирования индивидуальных результатов фитнес-тренировок

ПК-П1.3/Ум4 Разъяснять принципы и структуру факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному, функциональному тренингу

ПК-П1.3/Ум5 Обучать население техникам поддержания реализованных физиологических адаптаций за счет рационального сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П1.3/Ум6 Разъяснять анатомо-физиологическую направленность и характер воздействия физических упражнений и нагрузок на организм человека

ПК-П1.3/Ум7 Разъяснять общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений в фитнесе

ПК-П1.3/Ум8 Обосновывать системы физических упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П1.3/Ум9 Использовать характеристики типов личности для выбора оптимальных способов коммуникации с населением

ПК-П1.3/Ум10 Обучать население правильным позам и техникам дыхания, методам самоконтроля диапазона движения для предотвращения травматизма при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Ум11 Обучать население техникам самоконтроля при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Ум12 Систематизировать и анализировать современные фитнес-технологии

ПК-П1.3/Ум13 Использовать методы самопрезентации для мотивации населения к регулярной физической активности

*Владеть:*

ПК-П1.3/Нв1 Разъяснение населению основ анаэробной и аэробной систем фитнес-тренировок, функционального тренинга, видов и техник растяжки

ПК-П1.3/Нв2 Разъяснение населению анатомических и физиологических факторов адаптации организма человека к аэробному, анаэробному,

функциональному тренингу

ПК-П1.3/Нв3 Разъяснение населению физиологических особенностей состояния организма при утомляемости, перетренированности, детренированности

ПК-П1.3/Нв4 Разъяснение населению принципа периодизации в фитнесе по фазам фитнес-тренировки и планирования индивидуальных результатов

ПК-П1.3/Нв5 Разъяснение населению важности поддерживающего тренинга за счет сочетания самостоятельных занятий фитнесом и активного отдыха

ПК-П1.3/Нв6 Определение минимального объема двигательной активности человека для поддержания реализованных физиологических адаптаций

ПК-П1.3/Нв7 Разъяснение населению физиологических и функциональных аспектов упражнений для улучшения общего физического состояния, развития выносливости, силы, гибкости, координации и баланса

ПК-П1.3/Нв8 Разъяснение населению принципов дозирования и определения регулярности нагрузки и обучение методам восстановления (релаксации) после нагрузок

ПК-П1.3/Нв9 Разъяснение населению причин и рисков возникновения острых и хронических травм при занятиях фитнесом и обучение методам их предупреждения при занятиях фитнесом

ПК-П1.3/Нв10 Консультирование населения по вопросам здорового и безопасного образа жизни и критериев активного долголетия

ПК-П2 Способен реализовывать организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

ПК-П2.1 Организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования

*Знать:*

ПК-П2.1/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных

ПК-П2.1/Зн2 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие осуществление дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств или физической культуры и спорта (для работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по соответствующим программам)

ПК-П2.1/Зн3 Локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность, регламентирующие организацию образовательного процесса, разработку программно-методического обеспечения, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные

ПК-П2.1/Зн4 Методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П2.1/Зн5 Направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире

ПК-П2.1/Зн6 Направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области)

ПК-П2.1/Зн7 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности

ПК-П2.1/Зн8 Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области

ПК-П2.1/Зн9 Особенности построения компетентностно-ориентированного образовательного процесса

ПК-П2.1/Зн10 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-П2.1/Зн11 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-П2.1/Зн12 Правила слушания, ведения беседы, убеждения; приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического сообщения, ведения профессионального диалога

ПК-П2.1/Зн13 Требования охраны труда при проведении учебных занятий и досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)

ПК-П2.1/Зн14 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся

*Уметь:*

ПК-П2.1/Ум1 Анализировать и оценивать инновационные подходы к построению дополнительного образования в избранной области (обновление содержания, форм, методов, приемов, средств обучения), находить в различных источниках информацию, необходимую педагогу дополнительного образования (преподавателю, тренеру-преподавателю) для решения профессиональных задач и самообразования

ПК-П2.1/Ум2 Проводить групповые и индивидуальные консультации по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов с учетом стадии

профессионального развития, возрастных и индивидуальных особенностей педагогов дополнительного образования

ПК-П2.1/Ум3 Оценивать качество разрабатываемых материалов на соответствие: порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам; современным теоретическим и методическим подходам к разработке и реализации дополнительных образовательных программ; образовательным потребностям обучающихся, требованию предоставления образовательной программой возможности ее освоения на основе индивидуализации содержания; требованиям охраны труда

ПК-П2.1/Ум4 Анализировать состояние методической работы и планировать методическую работу в организации, осуществляющей образовательную деятельность

ПК-П2.1/Ум5 Консультировать руководителей методических объединений (кафедр) или иных структур, занимающихся в организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической деятельностью, по вопросам, относящимся к их компетенции

ПК-П2.1/Ум6 Организовывать обсуждение и обсуждать методические вопросы с педагогическими работниками

ПК-П2.1/Ум7 Оказывать профессиональную поддержку в оформлении и представлении педагогическими работниками своего опыта

ПК-П2.1/Ум8 Использовать различные средства и способы распространения позитивного опыта организации образовательного процесса, в том числе с применением ИКТ и возможностей информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

ПК-П2.1/Ум9 Готовить программно-методическую документацию для проведения экспертизы (рецензирования) и анализировать ее результаты

ПК-П2.1/Ум10 Обрабатывать персональные данные с соблюдением требований, установленных законодательством Российской Федерации

*Владеть:*

ПК-П2.1/Нв1 Проведение групповых и индивидуальных консультаций для педагогов дополнительного образования по разработке образовательных программ, оценочных средств, циклов занятий, досуговых мероприятий и других методических материалов

ПК-П2.1/Нв2 Контроль и оценка качества программно-методической документации

ПК-П2.1/Нв3 Организация экспертизы (рецензирования) и подготовки к утверждению программно-методической документации

ПК-П2.1/Нв4 Организация под руководством уполномоченного руководителя

организации, осуществляющей образовательную деятельность, методической работы, в том числе деятельности методических объединений (кафедр) или иных аналогичных структур, обмена и распространения позитивного опыта профессиональной деятельности педагогов дополнительного образования

ПК-П2.2 Мониторинг и оценка качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ

*Знать:*

ПК-П2.2/Зн1 Законодательство Российской Федерации в сфере образования, нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации в сфере образования и законодательство Российской Федерации в области персональных данных

ПК-П2.2/Зн2 Положения законодательства Российской Федерации и нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации, регламентирующие осуществление дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств или физической культуры и спорта (для работы в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по соответствующим программам)

ПК-П2.2/Зн3 Локальные нормативные акты организации, осуществляющей образовательную деятельность, регламентирующие вопросы программно-методического обеспечения образовательного процесса, ведение и порядок доступа к учебной и иной документации, в том числе документации, содержащей персональные данные

ПК-П2.2/Зн4 Методологические и теоретические основы современного дополнительного образования детей и взрослых

ПК-П2.2/Зн5 Направления и перспективы развития системы дополнительного образования в Российской Федерации и мире

ПК-П2.2/Зн6 Направления и перспективы развития образования в области искусств или физической культуры и спорта (для реализации дополнительных предпрофессиональных программ в соответствующей области)

ПК-П2.2/Зн7 Источники достоверной информации, отражающие государственную и региональную политику в области образования в целом и реализации дополнительных общеобразовательных программ соответствующей направленности в частности

ПК-П2.2/Зн8 Современные концепции и модели, образовательные технологии дополнительного образования детей и взрослых в избранной области

ПК-П2.2/Зн9 Особенности построения компетентностно-ориентрованного образовательного процесса

ПК-П2.2/Зн10 Возрастные особенности обучающихся, особенности реализации дополнительных общеобразовательных программ для одаренных обучающихся, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, вопросы индивидуализации обучения

ПК-П2.2/Зн11 Стадии профессионального развития педагогических работников

ПК-П2.2/Зн12 Правила слушания, ведения беседы, убеждения; приемы привлечения внимания, структурирования информации, преодоления барьеров общения; логика и правила построения устного и письменного монологического сообщения, ведения профессионального диалога

ПК-П2.2/Зн13 Требования охраны труда при проведении учебных занятий и досуговых мероприятий в организации, осуществляющей образовательную деятельность, и вне ее (на выездных мероприятиях)

ПК-П2.2/Зн14 Требования обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся

*Уметь:*

ПК-П2.2/Ум1 Планировать проведение мониторинга и оценки качества реализации педагогическими работниками дополнительных общеобразовательных программ

ПК-П2.2/Ум2 Анализировать занятия и досуговые мероприятия, обсуждать их в диалоге с педагогическими работниками

ПК-П2.2/Ум3 Разрабатывать на основе результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ рекомендации по совершенствованию образовательного процесса для педагогов дополнительного образования в избранной области

ПК-П2.2/Ум4 Проводить обсуждение результатов мониторинга качества реализации дополнительных общеобразовательных программ с руководством организации, осуществляющей образовательную деятельность, и педагогическими работниками

ПК-П2.2/Ум5 Оценивать квалификацию (компетенцию) педагогических работников, планировать их дополнительное профессиональное образование

*Владеть:*

ПК-П2.2/Нв1 Посещение и анализ занятий и досуговых мероприятий, проводимых педагогическими работниками

ПК-П2.2/Нв2 Разработка рекомендаций по совершенствованию качества образовательного процесса

ПК-П2.2/Нв3 Организация дополнительного профессионального образования педагогических работников под руководством уполномоченного руководителя организации, осуществляющей образовательную деятельность

### **3. Место дисциплины в структуре ОП**

Дисциплина (модуль) Б1.О.08.02 «Теория и методика обучения базовым видам спорта» относится к обязательной части образовательной программы и изучается в семестре(ах):

очная форма обучения - 4, 5, 6, заочная форма обучения - 9, 11, 12, 14.

Предшествующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.О.04.01 Возрастная физиология и психофизиология;

Б1.О.04.06 Информационно-коммуникационные технологии в образовании;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б2.О.01(У) Ознакомительная практика;

Б2.В.01(У) Организационная практика;

Б1.В.ДВ.02.01 Организация досуговых и спортивно-массовых мероприятий;

Б1.О.04.03 Педагогика;

Б1.О.05.01 Педагогика профессионального образования;

Б1.О.04.02 Психология;

Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;

Б1.О.04.05 Психолого-педагогические основы инклюзивного образования;

Б1.О.02.02 Русский язык и деловая коммуникация;

Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;

Б1.В.ДВ.02.02 Теория и методика культурно-досуговых мероприятий;

Последующие дисциплины (практики) по связям компетенций:

Б1.В.ДВ.04.01 Бизнес-планирование в фитнес-индустрии;

Б3.01(Д) Выполнение и защита выпускной квалификационной работы;

Б1.О.05.05 Информационные технологии в профессионально-педагогической деятельности;

Б1.О.07.01 Медико-биологические основы физической культуры и спорта;

Б1.О.05.03 Методика профессионального обучения;

Б1.О.07.02 Методики фитнес-тестирования;

Б1.В.ДВ.06.02 Методы обучения и развития персонала в фитнес-центрах;

Б2.О.03(П) Научно-исследовательская работа;

Б1.В.ДВ.05.01 Организационно-методические особенности занятий в тренажерном зале;

Б1.О.06.05 Основы маркетинга в фитнес-индустрии;



- Б1.О.06.02 Основы менеджмента в фитнес-индустрии;
- Б1.В.ДВ.05.02 Особенности разработки программ по фитнесу;
- Б2.О.02(П) Педагогическая практика;
- Б2.О.04(Пд) Преддипломная практика;
- Б1.О.07.04 Принципы и методы планирования индивидуальных программ в фитнесе;
- Б2.В.02(П) Профессионально-квалификационная практика;
- Б1.О.05.04 Профессионально-педагогические технологии;
- Б1.О.05.02 Психология профессионального образования;
- Б1.В.ДВ.06.01 Психотехники работы с клиентами в фитнес-центрах;
- Б1.О.06.03 Системы фитнеса и его компоненты;
- Б1.О.08.01 Современные фитнес-технологии;
- Б1.О.06.01 Теория физической культуры и спорта;
- Б1.О.07.03 Теория и методика спортивной тренировки;
- Б1.В.ДВ.04.02 Управление в сфере фитнеса;
- Б1.О.06.06 Экономика и предпринимательство в фитнес-индустрии;

В процессе изучения дисциплины студент готовится к видам профессиональной деятельности и решению профессиональных задач, предусмотренных ФГОС ВО и образовательной программой.

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

##### *Очная форма обучения*

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Четвертый семестр	72	2	24	8	16	44	Зачет (4)
Пятый семестр	144	4	50	16	34	85	Экзамен (9)
Шестой	72	2	24	12	12	44	Зачет с

семестр							оценкой (4)
Всего	288	8	98	36	62	173	17

*Заочная форма обучения*

Период обучения	Общая трудоемкость (часы)	Общая трудоемкость (ЗЕТ)	Контактная работа (часы, всего)	Лекционные занятия (часы)	Практические занятия (часы)	Самостоятельная работа (часы)	Промежуточная аттестация (часы)
Шестой триместр	36	1	4	4		32	
Седьмой триместр	108	3	12	4	8	92	Зачет (4) Контрольная работа зфо
Восьмой триместр	72	2	10	2	8	53	Контрольная работа зфо Экзамен (9)
Девятый триместр	72	2	4		4	64	Зачет с оценкой (4) Контрольная работа зфо
Всего	288	8	30	10	20	241	17

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Разделы, темы дисциплины и виды занятий

*Очная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теория и методика обучения гимнастике</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>44</b>
Тема 1.1. Гимнастика как	6	2		4

спортивно-прикладная дисциплина				
Тема 1.2. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.	6	2		4
Тема 1.3. Классификация и терминология гимнастики	8	2		6
Тема 1.4. Техника и методика обучения гимнастике	6		2	4
Тема 1.5. Организация и проведение занятий гимнастикой	10		4	6
Тема 1.6. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой	6	2		4
Тема 1.7. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности	6		2	4
Тема 1.8. Строевые упражнения	8		4	4
Тема 1.9. Характеристика и методика преподавания общеразвивающих упражнений	6		2	4
Тема 1.10. Основы техники гимнастических упражнений	6		2	4
<b>Раздел 2. Спортивные игры и методика обучения</b>	<b>135</b>	<b>16</b>	<b>34</b>	<b>85</b>
Тема 2.1. История развития игры в баскетбол. Развитие игры в России. Классификация и анализ техники игровых приемов в баскетболе.	6	2		4
Тема 2.2. Классификация и анализ тактики игры в баскетболе.	8	2		6
Тема 2.3. Групповые действия	10		4	6
Тема 2.4. Командные действия	10		4	6
Тема 2.5. Современная методика судейства в баскетболе	12	2	2	8
Тема 2.6. История развития игры в волейбол	6	2		4
Тема 2.7. Последовательность и взаимосвязь в технике игровых приемов	12	2	4	6
Тема 2.8. Тактика игры в волейбол	10		4	6
Тема 2.9. Организация занятий волейболом	10		4	6
Тема 2.10. Современная методика судейства в	12	2	2	8

волейболе				
Тема 2.11. История развития игры в футбол.	6	2		4
Тема 2.12. Последовательность и взаимозависимость в технике игровых приемов	10		4	6
Тема 2.13. Техника игры в футбол	10		4	6
Тема 2.14. Содержание и правила игры и методики судейства в футболе	13	2	2	9
<b>Раздел 3. Теория и методика обучения легкой атлетике</b>	<b>68</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>44</b>
Тема 3.1. Введение в курс «Легкая атлетика»	8	2	2	4
Тема 3.2. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	12	2	2	8
Тема 3.3. Анализ техники бега	12	2	2	8
Тема 3.4. Бег на короткие дистанции	12	2	2	8
Тема 3.5. Анализ техники прыжков	12	2	2	8
Тема 3.6. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики	12	2	2	8
<b>Итого</b>	<b>271</b>	<b>36</b>	<b>62</b>	<b>173</b>

*Заочная форма обучения*

Наименование раздела, темы	Всего	Лекционные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа
<b>Раздел 1. Теория и методика обучения гимнастике</b>	<b>36</b>	<b>4</b>		<b>32</b>
Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-прикладная дисциплина	4	2		2
Тема 1.2. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.	2			2
Тема 1.3. Классификация и терминология гимнастики	4	2		2
Тема 1.4. Техника и методика обучения гимнастике	4			4

Тема 1.5. Организация и проведение занятий гимнастикой	4			4
Тема 1.6. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой	2			2
Тема 1.7. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности	4			4
Тема 1.8. Строевые упражнения	4			4
Тема 1.9. Характеристика и методика преподавания общеразвивающих упражнений	4			4
Тема 1.10. Основы техники гимнастических упражнений	4			4
<b>Раздел 2. Спортивные игры и методика обучения</b>	<b>167</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>145</b>
Тема 2.1. История развития игры в баскетбол. Развитие игры в России. Классификация и анализ техники игровых приемов в баскетболе.	19	2		17
Тема 2.2. Классификация и анализ тактики игры в баскетболе.	19	2	2	15
Тема 2.3. Групповые действия	22		2	20
Тема 2.4. Командные действия	22		2	20
Тема 2.5. Современная методика судейства в баскетболе	22		2	20
Тема 2.6. История развития игры в волейбол	15	2		13
Тема 2.7. Последовательность и взаимосвязь в технике игровых приемов	12		2	10
Тема 2.8. Тактика игры в волейбол	12		2	10
Тема 2.9. Организация занятий волейболом	12		2	10
Тема 2.10. Современная методика судейства в волейболе	12		2	10
Тема 2.11. История развития игры в футбол.				
Тема 2.12. Последовательность и взаимозависимость в технике игровых приемов				
Тема 2.13. Техника игры в футбол				
Тема 2.14. Содержание и правила игры и методики				

судейства в футболе				
<b>Раздел 3. Теория и методика обучения легкой атлетике</b>	<b>68</b>		<b>4</b>	<b>64</b>
Тема 3.1. Введение в курс «Легкая атлетика»	14			14
Тема 3.2. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой	14			14
Тема 3.3. Анализ техники бега	14		2	12
Тема 3.4. Бег на короткие дистанции	12			12
Тема 3.5. Анализ техники прыжков	14		2	12
Тема 3.6. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики				
<b>Итого</b>	<b>271</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>241</b>

## 5.2. Содержание разделов, тем дисциплин и формы текущего контроля

### *Раздел 1. Теория и методика обучения гимнастике*

#### *Тема 1.1. Гимнастика как спортивно-прикладная дисциплина*

Научно-теоретические основы гимнастики. Оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи гимнастики. Методические особенности гимнастики. Классификация видов гимнастики. Гимнастика как учебно-педагогическая дисциплина.

#### *Тема 1.2. История, возникновение, развитие и современное состояние гимнастики.*

Историческая справка о возникновении и развитии гимнастики. Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные виды гимнастики. Нетрадиционные виды гимнастики. Особенности гимнастики с прикладной направленностью.

#### *Тема 1.3. Классификация и терминология гимнастики*

Строевые упражнения. Учебная практика студентов в организации группы посредством строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения. Учебная практика студентов в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Вольные упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения. Прыжки. Терминология гимнастических упражнений.

#### *Тема 1.4. Техника и методика обучения гимнастике*

Техника и методика обучения гимнастике. Определение понятия «техника». Статические положения. Устойчивое и неустойчивое, безразличное равновесие. Площадь опоры. Угол устойчивости. Динамические упражнения. Основные понятия и законы динамики. Отталкивание и приземление. Реактивные движения. Вращательные движения. Маховые упражнения. Силовые упражнения. Общие правила анализа техники гимнастических упражнений. Общая физическая подготовка (подготовительные упражнения). Освоение техники прикладных, вольных упражнений и упражнений гимнастического многоборья. Методика обучения базовым видам гимнастических упражнений.

#### *Тема 1.5. Организация и проведение занятий гимнастикой*

Организация занятий занимающихся (фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговой способы). Подготовка преподавателя к занятиям гимнастикой. Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря. Особенности занятий гимнастикой с занимающимися подготовительной и специальной медицинских групп. Гимнастика в организациях дополнительного образования, профессионального образования и в организациях высшего образования.

#### *Тема 1.6. Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой*

Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой. Освоение приемов страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Меры безопасности занятий гимнастикой и проведения соревнований.

#### *Тема 1.7. Использование средств гимнастики в рекреационной деятельности*

Использование средств гимнастики в играх, эстафетах, комбинациях спортивного и танцевального характера.

Ознакомление с возможностями их применения для организации рекреационных физкультурно-оздоровительных занятий и физкультурно-массовых мероприятий.

#### *Тема 1.8. Строевые упражнения*

Краткая характеристика и значение строевых упражнений. Основные строевые понятия: строй, шеренга, колонна, фланги, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Остановить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку - рассчитайся!», «На первый и второй - рассчитайся!», «По три (четыре, пять и т.д.) Расчитайся», повороты на месте. Построение и перестроение: построение в шеренги, колонны и т.д. Перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение из шеренги уступом, перестроение из одной колонны в три уступом и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (три, и т.д.) поворотом в движении. Перестроение колонны по одному в колонны по два-четыре-восемь дроблением и сведением. Обратное перестроение разведением и слиянием. Передвижения: строевой шаг, обычный шаг, движение на месте, переход с движения на месте к передвижению, прекращению движения, движения бегом, движения в обход, движение по диагонали, передвижение противходом, движение змейкой, движение по кругу.

Размыкание и смыкание от середины, от направляющего приставными шагами, размыкание по распоряжению, размыкание направляющим в колоннах.

#### *Тема 1.9. Характеристика и методика преподавания общеразвивающих упражнений*

ОРУ для рук и плечевого пояса; упражнения для шеи, упражнения для ног и тазового пояса, упражнения для туловища, упражнения для всего тела.

ОРУ для развития физических качеств: силы, выносливости, гибкости.

ОРУ с использованием предметов: с гимнастической палкой, с набивными мячами, с гантелями, с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

ОРУ с партнером, втроем, и т.д. ОРУ в сопротивлении, в сцеплении, раздельным, поточным, игровым, соревновательным способами.

Составление комплексов ОРУ для самостоятельного проведения в подготовительной части урока с учебной группой.

#### *Тема 1.10. Основы техники гимнастических упражнений*

Физические механические закономерности, лежащие в основе техники гимнастических упражнений. Характеристика силовых и статических упражнений, устойчивого неустойчивого и безразличного равновесия, режим работы мышц. Характеристика маховых упражнений, силы действующие на тело человека при выполнении гимнастических упражнений, взаимодействие тела и его звеньев относительно друг друга и снаряда. Основные вращения тела. Структура маховых упражнений. Фазы динамического упражнения. Последовательность анализа техники упражнения.

### **Раздел 2. Спортивные игры и методика обучения**

#### *Тема 2.1. История развития игры в баскетбол. Развитие игры в России. Классификация и анализ техники игровых приемов в баскетболе.*

Взаимозависимость техники и тактики. Методика обучения ловле (одной рукой, двумя руками, катящегося, высоколетящего, с отскоком в пол) и передаче мяча (одной рукой, двумя руками, из-за головы, от плеча, сбоку, снизу), ведение (высокое, среднее, низкое), броски разными способами (одной или двумя руками) с различных игровых позиций, броски в прыжке, заслоны (внутренний, наружный, на месте, в движении), перемещения различными способами (боком, правым, левым, спиной вперед, лицом вперед, бегом, шагом), подбор мяча отскокнвшего от щита (высокого, низкого), выбивание (сверху, снизу,

при ведении мяча), вырывание мяча, перехват мяча (на месте и в движении), накрывание мяча. Повороты на месте, в движении. Остановки двумя шагами, прыжком. Штрафной бросок.

#### *Тема 2.2. Классификация и анализ тактики игры в баскетболе.*

Тактика нападения, тактика защиты, индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Быстрый отрыв. Быстрый прорыв. Позиционное нападение. Тройка. Восьмерка. Зонная защита. Прессинг. Индивидуальные действия игрока с мячом – применение в игре техники владения мячом (ведения, броска, передачи). Индивидуальные действия игрока без мяча – выход на свободное место, отрыв от защитника для получения мяча. Варианты выхода на свободное место: а) «круговой» выход с движением за спину защитника; б) «S-образный» выход с движением за спину защитника; в) выход петлей с использованием остановки двумя шагами и поворота вперед.

#### *Тема 2.3. Групповые действия*

Групповые действия: заслон, наведение, встречные передачи, пересечение.

#### *Тема 2.4. Командные действия*

Быстрый прорыв – способ нападения, позволяющий команде кратчайшим путем реализовать преимущество над противником в физической и технической подготовленности. Атака в спину – способ нападения, когда нападающих численно большинство относительно защитников (5 на 4; 3 на 2 и т.д.). Позиционное нападение. Использование различных расстановок. Защитные действия. Индивидуальная защита (выбор места, вырывание, накрывание, перехват). Групповые действия (подстраховка, переключение, проскальзывание). Командные действия: личная защита, зонная защита, личный прессинг, зонный прессинг, смешанная защита.

#### *Тема 2.5. Современная методика судейства в баскетболе*

Правила игры в баскетбол. Судейская коллегия. Права и обязанности главного судьи, судей в поле, секретаря, секундометриста, оператора 24-х секунд, комиссара матча. Техническое оборудование и инвентарь. Права и обязанности капитана команды. Права и обязанности тренера и помощника тренера. Игровое время. Начало игры. Статус мяча. Тайм-ауты. Замены игроков. Основные нарушения правил игры и наказание за нарушения.

#### *Тема 2.6. История развития игры в волейбол*

Развитие игры в России. Обучение технике игры в волейбол. Волейбол в рекреационной и досуговой деятельности

#### *Тема 2.7. Последовательность и взаимосвязь в технике игровых приемов*

Стойки волейболиста (высокая, средняя, низкая). Перемещения (шагом, бегом, двойным шагом, прыжки). Поддача мяча (нижняя прямая, верхняя прямая). Передачи мяча (верхняя и нижняя). Нападающий удар. Обучение технике игры и ее совершенствование. Последовательность в обучении. Упражнения для развития основных и специальных физических качеств (скоростно-силовой выносливости, прыгучести, координационных способностей). Технические приемы в защите. Перемещения (приставные шаги, скрестный шаг). Прием мяча (снизу, сверху). Блокирование.

#### *Тема 2.8. Тактика игры в волейбол*

Обучение индивидуальным действиям (игра с мячом и без мяча). Групповые тактические действия в нападении («Крест», «Передний крест», «Задний» или «Обратный» крест). Организация командных взаимодействий в нападении по трем направлениям: со второй передачи игрока передней линии; со второй передачи игрока, выходящего из тыловой зоны в одну из зон атаки; с первой передачи или откидки (передачи в прыжке). Особенности обучения волейболу в различных возрастных группах (трехчастное деление урока) использование стретчинга для профилактики травматизма и развития подвижности в суставах.

#### *Тема 2.9. Организация занятий волейболом*

Составление календаря соревнований. Инвентарь и оборудование. Пионербол – как одна из разновидностей волейбола. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

#### *Тема 2.10. Современная методика судейства в волейболе*



Правила игры в волейбол. Судейская коллегия. Права и обязанности первого судьи, судей на линии, секретаря, помощника секретаря, секундометриста. Техническое оборудование и инвентарь. Права и обязанности капитана команды. Права и обязанности тренера и помощника тренера. Игровое время. Начало игры. Тайм-ауты. Замены игроков. Основные нарушения правил игры и наказание за нарушения.

*Тема 2.11. История развития игры в футбол.*

Развитие игры в России. Обучение техники и тактики игры в футбол.

*Тема 2.12. Последовательность и взаимозависимость в технике игровых приемов*

Конспект занятия по футболу. Особенности методики обучения игре в футбол. Общая и специальная физическая подготовка в футболе. Использование круговой тренировки для развития физических качеств футболистов. Использование различного инвентаря и тренажерных устройств для развития координационных способностей.

*Тема 2.13. Техника игры в футбол*

Техника игры в футбол: перемещения в футболе (шагом, бегом, приставными шагами, прыжки, повороты (на месте и в движении)), обманные движения, ведение мяча, остановки мяча (ногой, грудью, бедром, животом) передачи (длинные, средние, короткие), удары по мячу (внутренней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, удар носком, удар пяткой, головой), техника игры вратаря. Отбор мяча. Вбрасывание мяча (с места, с разбега). Техника игры вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Тактика игры финты, заслоны, индивидуальные действия в нападении (без мяча: «открывание», отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля). Действия с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча. Групповые при стандартных положениях и в ходе игрового эпизода. Комбинации при стандартных положениях (вбрасывание мяча из-за боковой линии, угловой удар, штрафной удар, свободный удар, удар от ворот). Групповые действия в игровых эпизодах: взаимодействия в парах, тройках. Комбинации в парах: «в стенку», «скрещивание» и «передача в одно касание». Комбинация в тройках: «взаимозаменяемость», «пропускание мяча» и «передача в одно касание». Командные действия. Стремительное нападение. Позиционное нападение.

*Тема 2.14. Содержание и правила игры и методики судейства в футболе*

Площадки, оборудование и инвентарь для занятий футболом. Характеристика оборудования и инвентаря для занятий. Основные санитарно-гигиенические требования к местам тренировок и занятий. Практическое судейство игр по футболу. Ведение протокола.

### **Раздел 3. Теория и методика обучения легкой атлетике**

*Тема 3.1. Введение в курс «Легкая атлетика»*

Возникновение и этапы развития легкой атлетики. Легкая атлетика в дореволюционной России. Развитие легкой атлетики в СССР и России

*Тема 3.2. Обеспечение техники безопасности на занятиях легкой атлетикой*

Основные правила техники безопасности на занятиях по дисциплине «Легкая атлетика». Требования к технике безопасности в различных видах легкой атлетики.

*Тема 3.3. Анализ техники бега*

Бег как естественный способ передвижения человека. Цикличность движений. Анализ техники бегового шага. Скорость передвижения и зависимость от длины и частоты шагов в беге. Основное отличие бега от спортивной ходьбы.

*Тема 3.4. Бег на короткие дистанции*

Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на короткие дистанции.

*Тема 3.5. Анализ техники прыжков*

Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Отталкивание как основная фаза прыжка. Движения прыгунов в полете и при приземлении.

### *Тема 3.6. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики*

Различные виды легкой атлетики, способствующие развитию физических качеств занимающихся.

## **6. Рекомендуемые образовательные технологии**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и престаает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).
2. Технология обучения в сотрудничестве применяются при проведении семинарских, практических и лабораторных занятий, нацелены на совместную работу в командах или группах и достижение качественного образовательного результата.
3. Для организации процесса обучения и самостоятельной работы используются информационно-коммуникационные образовательные технологии, представленные в виде педагогических программных средств и электронной информационно-образовательной среды (ЭИОС). Технологии расширяют возможности образовательной среды, как разнообразными программными средствами, так и методами развития креативности обучаемых. К числу таких программных средств относятся моделирующие программы, поисковые, интеллектуальные обучающие, экспертные системы, программы для проведения деловых игр.

При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;
- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;
- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);
- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## 7. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

### 7.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

#### *Основная литература*

1. Готовцев Е. В., Войтович Д. И., Петько В. А. Баскетбол : учебно-методическое пособие. - Воронеж : Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, 2016. - 99 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/59110>.

2. Даценко С. С., Дашаев К. А., Злищева Т. А., Костюков В. В., Костюкова О. Н., Мааев Х. К., Николенко Р. Н., Нирка В. В., Ребров С. В., Родионов В. И., Рыцарев В. В., Черемисин В. П. Волейбол: теория и практика : учебник. - Москва : Спорт, 2016. - 456 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43905>.

3. Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 72 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74262>.

4. Врублевский Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний (в вопросах и ответах) : учебное пособие. - Москва : Спорт, 2016. - 240 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/55556>.

5. Губа В. П., Лексаков А. В., Полишкис М. С., Выжгин В. А., Антипов А. В., Колосков В. И., Варюшин В. В., Полишкис М. М. Теория и методика футбола : учебник. - Москва : Спорт, 2018. - 624 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74304>.

#### *Дополнительная литература*

1. Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Кириченко В. Ф., Ковыршина Е. Ю. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие. - Новосибирск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. - 136 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000>.

2. Савельева Л. А., Терехина Р. Н., Иванов К. М., Сомкин А. А., Борисенко С. И., Ким Н. В. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика : учебное пособие. - Москва : Человек, 2014. - 148 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/27600>.

3. Губа В. П., Антипов А. В., Блинов В. А., Скрипко А. Д., Стула А. А. Футбол : учебно-методическое пособие. - Москва : Спорт, 2015. - 208 с. - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43924>.

### 7.2. Профессиональные базы данных и ресурсы «Интернет», к которым обеспечивается доступ обучающихся

#### *Профессиональные базы данных*

Не используются.

#### *Ресурсы «Интернет»*

1. <http://elar.rsvpu.ru/> - Электронный архив РГППУ

2. <https://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY

### **7.3. Программное обеспечение и информационно-справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

*Перечень программного обеспечения*

*(обновление производится по мере появления новых версий программы)*

Не используется.

*Перечень информационно-справочных систем*

*(обновление выполняется еженедельно)*

Не используется.

### **7.4. Специальные помещения, лаборатории и лабораторное оборудование**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

Спортивный зал

Спортивный зал (корпус 7)