Приложение 5

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Институт экономики, информационных технологий и креативных индустрий
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Директор института



Т. М. Кожевникова
«17» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.ДВ.01.2 Специальная физическая подготовка

Направление подготовки/специальность: 52.03.01 - Хореографическое искусство

Профиль/направленность/специализация: Танцевально-эстетическая педагогика

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2026

Тамбов, 2026

Авторы программы:
Кандидат педагогических наук, доцент Ивинский Дмитрий Владимирович
Кандидат педагогических наук, доцент Калмыков Сергей Александрович
Кандидат педагогических наук, доцент Пятахин Анатолий Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 52.03.01 - Хореографическое искусство (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «16» ноября 2017 г. № 1121).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «16» июня 2026 г. Протокол № 11

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Института экономики, информационных технологий и креативных индустрий, Протокол от «17» июня 2026 г. № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины…… 4

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата……. 4

3. Объем и содержание дисциплины…… 5

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства…… 13

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)…….. 16

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины…… 17

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы……. 18

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- балетмейстерско-постановочный
- культурно-просветительский
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сферах: профессионального и дополнительного образования; научных исследований), 04 Культура, искусство (в сфере хореографического искусства)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения							
		Заочная (семестр)							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Общая физическая подготовка		+	+	+	+	+	+	
2	Общий курс физической подготовки								+
3	Физическая культура и спорт	+							

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 52.03.01 - Хореографическое искусство.

Дисциплина «Специальная физическая подготовка» изучается в 2, 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины:

Вид учебной работы	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	**328**
Контактная работа	24
Практические (Практ. раб.)	24
Самостоятельная работа (СР)	304
Зачет	-

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.		Формы текущего контроля
		Практ. раб.	СР	
		З	З	
2 семестр				
1	Развитие физических качеств в избранном виде спорта	-	20	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
2	Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным	2	28	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
3	Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	2	2	Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях в избранном виде спорта.
3 семестр				

4	Развитие физических качеств в избранном виде спорта	-	28	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
5	Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным	2	20	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
6	Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	2	2	Другие формы контроля
4 семестр				
7	Развитие физических качеств в избранном виде спорта	-	28	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
8	Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным	2	20	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
9	Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	2	2	Другие формы контроля
5 семестр				
10	Развитие физических качеств в избранном виде спорта	-	28	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание

11	Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным	2	20	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
12	Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	2	2	Другие формы контроля
6 семестр				
13	Развитие физических качеств в избранном виде спорта	-	28	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
14	Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным	2	20	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
15	Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	2	2	Другие формы контроля
7 семестр				
16	Развитие физических качеств в избранном виде спорта	2	28	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание
17	Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным	2	22	Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание; Профессиональное испытание

18	Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта	-	4	Другие формы контроля

Тема 1. Развитие физических качеств в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Определение уровня развития специальных физических качеств спортсменов в избранном виде спорта.

Выполнение упражнений для выявления уровня развития специальных физических качеств.

Специально-подготовительные, беговые и прыжковые упражнения.

Бег на короткие дистанции. Низкий и высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег на 100, 200, 400 метров.

Бег на средние и длинные дистанции (кросс). Бег (кросс) на 800, 1000, 1500, 3000, 5000 и 10000 метров. Бег по дистанции. Техника бега по твердому, мягкому, сыпучему и скользкому грунту, в гору, под уклон.

Ускоренное передвижение (марш-бросок) на средние и длинные дистанции. Передвижение в составе подразделения. Марш-бросок на 5000 и 10000 метров в составе подразделения. Челночный бег 10 по 10 и 4 по 20 метров. Старт. Бег по дистанции. Повороты. Финиширование.

Челночный бег 4 по 100 метров в форменном обмундировании, в средствах защиты.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок. Эстафеты.

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в избранном виде спорта.

Самостоятельная работа по закреплению навыков выполнения упражнений в избранном виде спорта.

Тема 2. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным
(УК-7)

Практическое занятие.

Выполнение соревновательных упражнений для развития специальных физических качеств в избранном виде спорта. Развитие специальных физических качеств осуществляется путем подбора и чередования различных средств и методов тренировки.

Специально-подготовительные упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений. Комплексы вольных упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем силой, подъем переворотом. Подтягивание на низкой перекладине 90-110 см для женщин. Подъем ног к перекладине. Комплексные силовые упражнения. Упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, подъем ног, подъем махом. Упражнения на многопролетных брусьях: ходьба на руках, передвижение по многопролетной лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения с использованием отягощений (гири, штанга, гантели, тренажеры и другие), с использованием собственного веса и внешнего сопротивления (партнер, эспандер). Упражнения с набивным мячом.

Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем, втроем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени. Подъем и переноска тяжестей.

Задания для самостоятельной работы.

Освоение комплекса восстановительных мероприятий.

Изучение группы педагогических средств восстановления, медико- биологических и психологических средств.

Тема 3. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Виды соревнований по избранному виду спорта. Программы соревнований по избранному виду спорта.

Календарь соревнований в избранном виде спорта. Индивидуальный план соревнований. Особенности судейства в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Составление программы соревнований в избранном виде спорта.

Тема 4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта (УК-7)

Лекция.

не предусмотрено

Практическое занятие.

Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание рук.

Развитие физических качеств. Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.

Специально-подготовительные упражнения на гибкость, ловкость, координацию движений. Комплексы вольных упражнений.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на перекладине: подтягивание, подъем силой, подъем переворотом. Подтягивание на низкой перекладине 90-110 см для женщин. Подъем ног к перекладине. Комплексные силовые упражнения. Упражнения на брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, подъем ног, подъем махом. Упражнения на многопролетных брусьях: ходьба на руках, передвижение по многопролетной лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения с использованием отягощений (гири, штанга, гантели, тренажеры и другие), с использованием собственного веса и внешнего сопротивления (партнер, эспандер). Упражнения с набивным мячом.

Переноска партнера: сидящего верхом на спине, на плечах, с поддержкой двумя руками, с поддержкой одной рукой, лежащего на одном плече. Переноска партнера вдвоем, втроем: сидящего на руках, сидящего на руках с опорой спиной, с поддержкой под руки и колени. Подъем и переноска тяжестей.

Задания для самостоятельной работы.

Развитие физических качеств.

Тема 5. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным (УК-7)

Лекция.

не предусмотрено

Практическое занятие.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Преодоление препятствий естественного и искусственного типа. Преодоление отдельных препятствий (заборов) различной высоты, передвижение по узкой или качающейся опоре, передвижение в толпе, залезание в окно, прыжки с различной высоты, лазание по вертикальному и горизонтальному канату.

Преодоление различных полос препятствий в одиночку, с напарником, в составе подразделения, с переноской боеприпасов (патронный ящика 24 кг).

Бег с преодолением препятствий (канавы, ручьи, кочки, изгороди и другие).

Бег с преодолением полосы препятствий

Задания для самостоятельной работы.

Имитация изученных технических действий

Тема 6. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Виды соревнований по избранному виду спорта. Программы соревнований по избранному виду спорта.

Календарь соревнований в избранном виде спорта. Индивидуальный план соревнований. Особенности судейства в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Составление программы соревнований в избранном виде спорта.

Тема 7. Развитие физических качеств в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнений для развитий специальной выносливости в избранном виде спорта. Обучение технике выполнения упражнений максимально соответствующих специфике соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Передвижения: скользящим шагом, скачками, «челноком».

Удары рукой: кулаком (прямо, сверху, сбоку, снизу, наотмашь), ребром ладони (сверху, сбоку, наотмашь), локтем (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, назад).

Удары ногой: удары коленом (бедро, пах, туловище, голова), прямые удары - носком, пяткой (пах, голень, колено, туловище, голова), боковые удары - ребром стопы (голеностоп, голень, колено, туловище, голова), круговые удары – носком, голенью (голень, колено, бедро, туловище, голова), удары ногой назад – пяткой, ребром стопы (голень, колено, туловище, голова).

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в избранном виде спорта. Самостоятельная работа по закреплению навыков выполнения упражнений в избранном виде спорта.

Тема 8. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным (УК-7)

Практическое занятие.

Упражнения с ракеткой (имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Упражнения с утяжеленной ракеткой. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса

Задания для самостоятельной работы.

имитация ударов слева и справа в быстром темпе

Тема 9. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Виды соревнований по избранному виду спорта. Программы соревнований по избранному виду спорта.

Календарь соревнований в избранном виде спорта. Индивидуальный план соревнований. Особенности судейства в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях в избранном виде спорта.

Тема 10. Развитие физических качеств в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнений для развития быстроты в избранном виде спорта. Обучение технике выполнения упражнений для развития быстроты в соответствии с режимом динамического соответствия. Тренировочные упражнения должны быть адекватны соревновательному упражнению по следующим критериям: группам мышц вовлекаемым в работу; амплитуде и направлению движения; акцентируемому участку амплитуды движения; величине усилия и времени его развития; скорости движения, режиму работы мышц.

Самостраховка: из основной стойки, через спину партнёра стоящего в упоре стоя на коленях, при падении на бок, через руку партнера.

Броски: захватом двух ног сзади, захватом двух ног спереди, передняя подножка, задняя подножка, подхватом, отхватом, через бедро, с захватом руки на плечо, переворотом через плечи «мельница», через голову с упором стопы в живот с различным исполнением концовки (добивание, узел локтя, удушение).

Приёмы задержания и сопровождения: загиб руки за спину при подходе сзади (толчком), загиб руки за спину «нырком», загиб руки за спину «рывком», загиб руки за спину «замком», рычаг руки внутрь, рычаг руки наружу, рычаг руки через предплечье, дожим кисти.

Освобождение от захватов: за отвороты одежды двумя (одной) рукой спереди, за две (одну) руки спереди, за шею двумя руками спереди, за туловище спереди (сзади) с обхватом и без обхвата рук, за ноги спереди, предплечьем за шею сзади, за ворот сзади.

Удержаний лежа: сверху, снизу, спереди, сзади, ногами.

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в избранном виде спорта. Самостоятельная работа по закреплению навыков выполнения упражнений в избранном виде спорта.

Тема 11. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным (УК-7)

Практическое занятие.

Разучивание и имитации исходных положений для ударов. Положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья и плеча. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча, с мячом у стенки; имитация ударов накатом, подрезкой.

Ответные действия при нападении вооруженного противника. Защитные действия от ударов ножом, палкой при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы). Защитные действия от угрозы огнестрельным оружием при помощи ранее изученных техник (удары, броски, болевые приемы).

Задания для самостоятельной работы.

Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча

Тема 12. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Виды соревнований по избранному виду спорта. Программы соревнований по избранному виду спорта.

Календарь соревнований в избранном виде спорта. Индивидуальный план соревнований. Особенности судейства в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях в избранном виде спорта.

Тема 13. Развитие физических качеств в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнений для развития максимальной силы и силовой выносливости в избранном виде спорта. Подбор средств и методов развития максимальной силы и силовой выносливости в избранном виде спорта. Основные методы: повторный, круговой, метод максимальных усилий. В зависимости от вида спорта и периода подготовки выбор средств и методов может отличаться. Стойки: левосторонняя, правосторонняя.

Дистанции: ближняя, средняя, дальняя.

Передвижения: скользящим шагом, скачками, «челноком».

Удары рукой: кулаком (прямо, сверху, сбоку, снизу, наотмашь), ребром ладони (сверху, сбоку, наотмашь), локтем (сверху, сбоку, снизу, наотмашь, назад).

Удары ногой: удары коленом (бедро, пах, туловище, голова), прямые удары - носком, пяткой (пах, голень, колено, туловище, голова), боковые удары - ребром стопы (голеностоп, голень, колено, туловище, голова), круговые удары – носком, голенью (голень, колено, бедро, туловище, голова), удары ногой назад – пяткой, ребром стопы (голень, колено, туловище, голова).

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в избранном виде спорта. Самостоятельная работа по закреплению навыков выполнения упражнений в избранном виде спорта.

Тема 14. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным (УК-7)

Практическое занятие.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон

Задания для самостоятельной работы.

Развитие физических качеств

Тема 15. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Виды соревнований по избранному виду спорта. Программы соревнований по избранному виду спорта.

Календарь соревнований в избранном виде спорта. Индивидуальный план соревнований. Особенности судейства в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях в избранном виде спорта.

Тема 16. Развитие физических качеств в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Обучение технике выполнения упражнений для развития специальной гибкости и координационных способностей в избранном виде спорта. Упражнения для развития специальной гибкости и координационных способностей выполняются в сочетании с отработкой технических навыков в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование техники выполнения упражнений для развития специальных физических качеств в избранном виде спорта. Самостоятельная работа по закреплению навыков выполнения упражнений в избранном виде спорта.

Тема 17. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным (УК-7)

Практическое занятие.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах. Имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад, с выполнением ударных действий; в игровой стойке со сменой зон.

Задания для самостоятельной работы.

Имитация ударов накатом, подрезкой, у зеркала без ракетки, с ракеткой

Тема 18. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта (УК-7)

Практическое занятие.

Виды соревнований по избранному виду спорта. Программы соревнований по избранному виду спорта.

Календарь соревнований в избранном виде спорта. Индивидуальный план соревнований. Особенности судейства в избранном виде спорта.

Задания для самостоятельной работы.

Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях в избранном виде спорта

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

Балльно-рейтинговые мероприятия не предусмотрены

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Другие формы контроля

Тема 6. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Учет и оценка результатов соревновательной деятельности спортсмена

Тема 9. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Учет и оценка результатов соревновательной деятельности спортсмена

Тема 12. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Учет и оценка результатов соревновательной деятельности спортсмена

Тема 15. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Учет и оценка результатов соревновательной деятельности спортсмена

Тема 18. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Учет и оценка результатов соревновательной деятельности спортсмена

Подготовка к соревнованиям и участие в соревнованиях в избранном виде спорта.

Тема 3. Моделирование соревновательной деятельности в избранном виде спорта

Учет и оценка результатов соревновательной деятельности спортсмена

Профессиональное испытание

Тема 1. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 2. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Составление комплексов специально-подготовительных упражнений в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 4. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 5. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 7. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 8. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 10. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 11. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 13. Развитие физических качеств в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта

Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 14. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным
Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 16. Развитие физических качеств в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

Тема 17. Развитие физических качеств в условиях приближенных к соревновательным
Специальные упражнения для оценки силовых способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки скоростных способностей в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки быстроты реакции в избранном виде спорта
Специальные упражнения для оценки выносливости в избранном виде спорта

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (УК-7)

История возникновения избранных видов спорта. Методики проведения учебно–тренировочных занятий.

Типовые задания для зачета (УК-7)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке
2. Поднимание туловища из положения, лежа на спине, кисти к плечам, ноги согнуты в коленях и закреплены
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Наклон стоя на гимнастической скамейке (см)
5. Подтягивание на перекладине
6. Бег 100 м (сек)
7. Бег 500 м (мин, сек.)

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено»	УК-7	Обучающийся демонстрирует высокий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; свободно ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; посещает учебные занятия в запланированном объеме.

«не зачтено»	УК-7	Обучающийся демонстрирует низкий уровень общей физической, специальной и технической подготовленности в избранном виде спорта; в недостаточной степени ориентируется в правилах соревнований и теоретическом материале; не владеет основами техники безопасности и предупреждения травматизма при занятиях; не в полном объеме посещает учебные занятия.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;

- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.

- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентаци, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);

- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);

- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;

- сознательность ответа;

- логика изложения материала;

- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;

- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;

- использование дополнительного материала;

- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели. ссылки на ресурсы. соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;

- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;

- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы:

- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Витун, Е. В., Витун, В. Г. Современные системы физических упражнений, рекомендованные для студентов : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Современные системы физических упражнений, рекомендованные для ст. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, ИПК «Университет», 2017. - 111 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/71324.html

2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для вузов. - 5-е изд., стер.. - М.: Издат. центр "Академия", 2008. - 518 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Витун, В. Г., Кабышева, М. И. Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Силовая подготовка студентов в процессе высшего образования. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2014. - 110 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/33655.html

2. Витун, В. Г., Витун, Е. В. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры : учебное пособие. - Весь срок охраны авторского права; Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физичес. - Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. - 103 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: http://www.iprbookshop.ru/54139.html

6.3 Иные источники:

1. Гуманитарная электронная библиотека - http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html

2. Каталог образовательных интернет-ресурсов - http://www.edu.ru/index.php?page_id=6

3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - http://www.studentlibrary.ru

4. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - http://www.biblioclub.ru

5. Электронная библиотека учебников для вузов - http://4du.ru/

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

ABBYY FineReader 8.0 Professional Edition

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Российская государственная библиотека: официальный сайт. – URL: https://www.rsl.ru

2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: https://biblioclub.ru

3. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: https://www.tsutmb.ru/biblio/elektronnyij-katalog/

4. Электронная библиотека ТГУ. – URL: https://elibrary.tsutmb.ru/

5. Электронная библиотека. Образовательная платформа «Юрайт». – URL: https://biblio-online.ru/book/sud-prisyazhnyh-442275

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.