

Программа учебной дисциплины

5.1.4 «Циклические виды спорта»

1. Целью освоения дисциплины является теоретическая и практическая подготовка обучающихся (слушателей) в области циклических видов спорта.

2. Планируемые результаты освоения дисциплины

№ п/п	Компетенции	Знать	Уметь	Владеть
1.	ПК 1-1	Знать механизмы сохранения здоровья обучающихся и влияние факторов окружающей среды на состояние здоровья обучающихся	Уметь организовать учебно-воспитательный процесс с использованием здоровьесберегающих технологий, внеурочную деятельность, направленную на формирование здорового образа жизни	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья обучающихся

3. Содержание дисциплины

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Вид	Содержание
1.	Легкая атлетика	4	Лекция	Основные виды циклических видов спорта. Теория и методика и преподавания.
		6	Практика	Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, многоскоки.
		10	Сам.раб.	Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределение сил на дистанции, финиширование. Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции. Виды бега и классификация дистанций. Скандинавская ходьба.

	Плавание	6	Практика	Техника безопасности на занятиях по плаванию. Статические и динамические упражнения.
		8	Сам.раб.	Упражнения для освоения опорного гребка. Круговая тренировка на развитие физических качеств. Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на груди». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на груди». Техника спортивного способа плавания «Баттерфляй». Ознакомление. Прикладное плавание. Овладение методами оказания первой помощи пострадавшему на воде.
	Коньки	2	Сам.раб.	Обучение техники коньковых ходов. Обучение техники перехода с хода на ход. Обучение техники одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный)
	Итого:	36 часов		

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма аттестации – экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
2. Педагогические основы беговых легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3. Анализ техники бега на короткие дистанции.
4. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
5. Анализ техники бега на средние дистанции.
6. Методика обучения бегу на средние дистанции.
7. Анализ техники бега на длинные дистанции.
8. Методика обучения бегу на длинные дистанции.
9. Анализ техники бега с препятствиями.
10. Методика обучения бега с препятствиями.
11. Методика обучения спортивной ходьбе.
12. Анализ техники спортивной ходьбы.
13. Тематика рефератов по лыжным гонкам
14. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, и их характеристика.
15. Развитие лыжного спорта в дореволюционный период в России.

16. Участие советских лыжников в Олимпийских играх.
17. Развитие лыжного спорта с 1917 по 1940 год.
18. Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны.
19. Характеристика сил действующих на лыжника.
20. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
21. Обувь, одежда и снаряжение для лыжника-гонщика.
22. Выбор лыжного инвентаря, уход лыжами и их ремонт, подготовка к соревнованиям.
23. Общая и групповая жеребьевка по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях.
24. Виды лыжного спорта. Их характеристика.
25. Классификация соревнований по лыжным гонкам. Составление заявок на соревнование.
26. Игры на лыжах.
27. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря.
28. Выбор и подготовка мест занятий на лыжах и материально-техническое обеспечение.
29. Методика развития выносливости у пловцов.
30. Методика развития быстроты и координационных способностей у пловцов.
31. Планирование тренировочного процесса пловцов различной квалификации в годичном цикле подготовки.
32. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
33. Анализ соревновательной деятельности пловцов различных квалификационных групп.
34. Структура и содержание микроциклов квалификационных групп на этапах годичного цикла.
35. Методика самоконтроля пловцов.
36. Структура занятий по плаванию в I- IX классах общеобразовательной школы.
37. Методика обучения технике плавания кролем на груди начинающих пловцов.
38. Методика обучения технике плавания кролем на спине начинающих пловцов.
39. Методика обучения технике плавания технике плавания брассом начинающих пловцов.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

Основная литература:

1. Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://biblio->

2. Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие/ Степанова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 137 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71310.html>

Дополнительная литература:

1. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. —

2. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова, под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438824>

Интернет-ресурсы:

1. Интернет-библиотека образовательных изданий <http://www.igHb.ru>
2. Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPR BOOKS <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru/>