

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический
университет имени Максима Танка»



УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор БГПУ
С.И.Коптева

« 15 » _____ 2021

Регистрационный № УД 33-02-14-2021/у

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Учебная программа учреждения высшего образования по учебной
дисциплине для специальности:**

1-88 01 01 Физическая культура (по направлениям)

Направление специальности

1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» разработана для студентов учреждения образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», обучающихся по направлению специальности 1-88 01 01-01 Физическая культура (лечебная) в соответствии с образовательным стандартом Республики Беларусь первой ступени высшего образования и учебным планом специальности.

Учебная дисциплина «Профессионально-педагогическое совершенствование» проводится на 1-4 курсах и предполагает последовательное овладение студентами учебного материала.

Цель учебной дисциплины: формирование профессионально-прикладных знаний, умений и навыков, необходимых для будущих специалистов в области физической культуры.

Задачи учебной дисциплины:

- освоить методику построения содержания оздоровительной тренировки по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, аэробике, аква-аэробике, пилатесу, хатха-йоге, стретчингу, калланетике.
- обучить технике выполнения упражнений, используемых на занятиях различными видами оздоровительной физической культуры;
- овладеть методикой проведения оздоровительных занятий по современным направлениям фитнеса.
- ознакомиться с особенностями методики проведения занятий в различных возрастных группах.
- овладеть особенностями методики применения упражнений на развитие различных физических качеств;
- овладеть подходами нормализации массы тела;
- овладеть методикой контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятия легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, аэробикой, аква-аэробикой, пилатесом, хатха-йогой, стретчингом, калланетиком.
- освоить вербальные и невербальные указания и команды, используемые в оздоровительных занятиях.

Место учебной дисциплины в системе подготовки специалиста с высшим образованием, связи с другими учебными дисциплинами.

Учебная дисциплина «Профессионально-педагогическое совершенствование» связана с другими дисциплинами учебного плана - «Гимнастика и методика преподавания», «Спортивные игры», «Легкая атлетика и методика преподавания», «Теория и методика физической культуры».

Требования к освоению учебной дисциплины в соответствии с образовательным стандартом.

Изучение учебной дисциплины «Профессионально-педагогическое совершенствование» должно обеспечить формирование у студентов специализированной компетенции:

-СК-17 Владеть необходимым уровнем теоретической, физической и технической подготовленности для планирования, организации и проведения занятий физической культурой с различными категориями населения.

В результате изучения дисциплины студент должен **знать:**

– построение и содержание оздоровительной тренировки по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, аэробике, аква-аэробике, пилатесу, хатха-йоге, стретчингу, калланетике.

– методику проведения различных видов оздоровительных занятий физическими упражнениями с различными половозрастными группами населения с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– оперативный, текущий, этапный контроль показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, аэробикой, аква-аэробикой, пилатесом, хатха-йогой, стретчингом, калланетикой.

уметь:

– программировать, планировать и проводить занятия по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, аэробике, аква-аэробике, пилатесу, хатха-йогой, стретчингу и калланетике с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– нормировать физические нагрузки и осуществлять врачебно-педагогический контроль за занимающимися в процессе занятий различными видами оздоровительной физической культуры.

владеть:

– методикой построения содержания оздоровительной тренировки по легкой атлетике, спортивным играм, гимнастике, аэробике, аква-аэробике, пилатесу, хатха-йоге, стретчингу и калланетике.

– методикой проведения занятий по различным видам оздоровительных занятий физическими упражнениями с различными половозрастными группами населения, с учетом показателей физического состояния занимающихся;

– методами контроля показателей физического развития, функционального состояния, физической подготовленности занимающихся в процессе занятий легкой атлетикой, спортивными играми, гимнастикой, аэробикой, аква-аэробикой, пилатесом, хатха-йогой, стретчингом и калланетикой.

– подходами нормализации массы тела.

Предлагаемая учебная программа учебной дисциплины состоит пяти разделов, в которых сформулированы основные положения о знаниях, которыми должны владеть студенты.

Общий объем часов по учебной дисциплине «Профессионально-педагогическое совершенствование» составляет 654 часа. Во втором и седьмом семестре учебным планом предусмотрен зачёт, в четвертом и шестом – дифференцированный зачет. По семестрам данная нагрузка будет распределена в следующей последовательности:

- 1 семестр (108 часов): практические занятия – 102 часов.
- 2 семестр (102 часа): практические занятия – 102 часов.
- 3 семестр (108 часов): практические занятия – 102 часов.
- 4 семестр (108 часов): практические занятия – 96 часов.
- 5 семестр (60 часов): практические занятия – 60 часов.
- 6 семестр (96 часов): практические занятия – 90 часов.
- 7 семестр (72 часа): практические занятия – 102 часов.

Распределение аудиторных часов по семестрам

Семестры	Всего часов	Всего аудиторных часов	Практические занятия (из них УСРС)	Текущая аттестация
1 семестр	102	102	102ч	
2 семестр	102	102	102	Зачет
3 семестр	102	102	102	
4 семестр	96	96	96	Диф.зачет
5 семестр	60	60	60	
6 семестр	90	90	90	Диф.зачет
7 семестр	102	102	102	Зачет
Всего	654	654	654	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ

Тема 1.1 Введение в предмет

Основы гимнастики: цель, задачи, и методические особенности гимнастики. Техника безопасности на занятиях.

Тема 1.2 Основные средства гимнастики

Упражнения на развитие физических качеств и двигательных способностей: ОРУ, подвижные игры и эстафеты, вольные упражнения.

Прикладные упражнения. Виды прикладных упражнений. Прыжки.

Тема 1.3 Структура занятия по гимнастике

Проведение подготовительной части занятия: составление плана-конспекта подготовительной части урока, подбор средств.

Проведение основной части занятия: составление плана-конспекта основной части урока, подбор средств.

Проведение заключительной части занятия: составление плана-конспекта заключительной части урока, подбор средств.

Тема 1.4 Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп

Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста: цель и задачи занятий основной гимнастикой в дошкольном возрасте. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой с дошкольниками.

Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста: цель и задачи занятий основной гимнастикой в школьном возрасте. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой со школьниками.

Тема 1.5. Оздоровительные занятия гимнастикой для взрослых

Оздоровительная гимнастика для женщин: особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами; комплексы упражнений, подобранные с учетом особенностей организма и психологического склада женщин: на развитие силы, на развитие быстроты, на развитие выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

Оздоровительная гимнастика для беременных женщин: особенности занятий оздоровительной гимнастикой с беременными женщинами, подбор

комплексов упражнений для подготовки женского организма к родам, подбор комплексов упражнений для восстановления в послеродовой период.

Оздоровительная гимнастика для пожилых людей; составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей, проведение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей.

Оздоровительная гимнастика для взрослого населения: общеразвивающие гимнастические упражнения, вольные упражнения без предметов и с предметами; упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др.

Элементы хореографии на занятиях гимнастикой: подбор упражнений художественной гимнастики, подбор элементов балльных и народных танцев.

Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой: подбор музыки с учетом контингента занимающихся, подбор музыки в соответствии с содержанием занятия.

Методика контроля и самоконтроля на занятиях.

Тема 1.6 Освоение и совершенствование элементов сложно-координационных видов спорта: акробатики, спортивной аэробики

Акробатические упражнения. Виды акробатических упражнений. Профилактика травматизма на занятиях.

Элементы спортивной аэробики: структура занятий, содержание спортивной аэробики.

Тема 1.7 Основы атлетической гимнастики

Средства атлетической гимнастики. Цели и задачи оздоровительных занятий атлетической гимнастикой. Материально-техническая база и условия проведения занятий атлетической гимнастикой. Техника безопасности на занятиях.

ОРУ с использованием гантелей: подбор упражнений с учетом контингента занимающихся, составление и проведение комплекса упражнений с гантелями.

ОРУ с использованием набивных мячей: подбор упражнений с учетом контингента занимающихся, составление и проведение комплекса упражнений с набивными мячами.

ОРУ с использованием резиновых амортизаторов: ОРУ для верхнего плечевого пояса, ОРУ для пояса нижних конечностей.

ОРУ с использованием гимнастической скамейки. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. Упражнения на различные группы мышц.

ОРУ с использованием гимнастической стенки. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. Упражнения на различные группы мышц.

Проведение комплексов атлетической гимнастики. Структура занятия по атлетической гимнастике (подготовительная, основная, заключительная части). Дозирование нагрузки.

Круговая тренировка. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. Методика организации занятий круговой тренировкой. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.

Методика контроля и самоконтроля на занятиях: тесты для определения физической подготовленности, методы самоконтроля.

РАЗДЕЛ 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ

Тема 2.1 Оздоровительная аэробика

Базовые шаги аэробики. Разновидности шагов. Техника базовых шагов.

Техника безопасности на занятиях аэробикой.

Альтернативные шаги аэробики. Конструирование альтернативных шагов: замена, добавление, перекрест шагов. Разучивание связки с использованием альтернативных шагов.

Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат. Требования к музыкальной подготовленности тренера. Отработка предварительных жестов и команд под музыкальное сопровождение.

Движения руками в аэробике. Понятие о различных движениях руками. Разучивание базовых шагов в сочетании с движениями рук.

Сочетание разновидностей базовых шагов с ОРУ. Выполнение базовых шагов с ОРУ без предметов. Выполнение базовых шагов с ОРУ с предметами.

Жесты и команды в оздоровительной аэробике. Вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации. Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др.

Проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки). Составление комплекса упражнений по аэробике. Проведение аэробной связки.

Степ-аэробика. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике. Техника базовых шагов и элементов. Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) на степе. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений (аэробной связки) на степе.

Фитбол-аэробика. Техника безопасности на занятиях по фитбол-аэробике. Выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в различных двигательных режимах. Разучивание комплекса упражнений с использованием фитбола. Составление комплекса упражнений. Методика проведения комплекса упражнений с использованием фитбола. Проведение занятия по фитбол-аэробике.

Слайд-аэробика: упражнения в положении стоя, упражнения в упорах.

Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) по слайд-аэробике. Составление комплекса упражнений. Методика проведения упражнений по слайд-аэробике. Техника безопасности на занятиях по слайд-аэробике. Техника базовых шагов и элементов.

Аэробика с элементами танца: джаз-аэробика, хип-хоп-аэробика, фанк-аэробика, сити или стрит-джем.

Аэробика с элементами единоборств: составление комплекса упражнений. Методика проведения упражнений по аэробике с элементами единоборств.

Гидро-аэробика (аква-аэробика). Общая характеристика аква-аэробики.

Виды аква-аэробики. Структура занятия по аква-аэробике. Аква-аэробика с элементами йоги. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся. Составление комплекса упражнений по аква-аэробике и методика проведения.

Силовая аэробика. Основные направления силовой аэробики. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.

Организация соревнований по оздоровительной аэробике. Судейская коллегия. Обязанности судей.

Участие в соревнованиях по оздоровительной аэробике.

Тема 2.2 Хатха-йога как оздоровительная система

Классификация основных средств хатха-йоги. Занятия хатха-йогой с различным возрастными группами

Проведение комплексов упражнений хатха-йоги. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении.

Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.

Структура занятий по хатха-йоге. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятий. Требования к плану-конспекту занятия.

Комплексы упражнений хатха-йоги для начинающих: дыхательные упражнения, упражнения в движении («виньясы»), статические позы («асаны»).

Комплексы упражнений хатха-йоги средней сложности: релаксационные и медитационные упражнения, упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).

Комплексы упражнений хатха-йоги при нарушениях опорно-двигательного аппарата: типы нарушений осанки, подбор упражнений в зависимости от типа нарушений осанки.

Тема 2.3 Дыхательная гимнастика

Виды дыхательной гимнастики: дыхательная гимнастика Бутейко. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Дыхательная гимнастика Мюллера. Дыхательная гимнастика «Бодифлекс». Проведение комплексов упражнения дыхательной гимнастики: составление комплексов, проведение комплексов упражнений с группой.

Тема 2.4 Пилатес как оздоровительная система

Характеристика оздоровительной системы «Пилатес». Основные и дополнительные принципы Пилатеса. Методические подходы при освоении упражнений системы «Пилатес». Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц. Психолого-педагогические основы проведения занятий с различными группами занимающихся.

Структура и содержание занятий по пилатесу. Специфика проведения подготовительной и заключительной частей занятия. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы.

Структура и содержание основной части занятия по пилатесу: упражнения, направленные на преимущественное развитие силовых способностей, упражнения, направленные на преимущественное развитие гибкости. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.

Базовые и модифицированные упражнения системы «Пилатес» Характеристика базовых упражнений системы «Пилатес». Способы усложнения базовых упражнений системы «Пилатес». Использование на занятиях модифицированных упражнений.

Комплексы упражнений системы «Пилатес» с использованием различного инвентаря: упражнения с резиновыми амортизаторами,

Упражнения с использованием фитболов, упражнения с использованием отягощений.

Проведение занятий по оздоровительной системе «Пилатес». Методика составления плана-конспекта занятия по пилатесу. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Пилатес как средство ЛФК. Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с нарушениями осанки различным (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).

Составление и проведение мини-комплексов по пилатесу. Проведение комплекса для начального, среднего и повышенного уровня подготовленности занимающихся. Методические особенности обучения упражнениям.

Основные формы организации занятий по системе «Пилатес»: кардиопилатес, силовой пилатес, вертикальный пилатес, пилатес с дополнительным оборудованием, йога-пилатес.

Тема 2.5 Основы оздоровительной системы «Калланетика»

Характеристика упражнений системы «Калланетика». Техника выполнения базовых упражнений системы «Калланетика». Принципы выполнения упражнений по системе «Калланетика».

Структура и содержание занятий калланетикой. Программа силовых движений, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма: упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.

Проведение занятий по оздоровительной системе «Калланетика». Методика составления плана-конспекта занятия по калланетике. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей.

Проведение комплексов по оздоровительной системе «Калланетика» с использованием специального оборудования: комплексы упражнений с использованием хореографического станка, комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.

Тема 2.6 Основы оздоровительной системы «Стретчинг»

Характеристика упражнений системы «Стретчинг». Цели и задачи системы «Стретчинг». Техника безопасности на занятиях стретчингом. Контроль и самоконтроль на занятиях.

Виды стретчинга: динамический стретчинг, статический стретчинг, баллистический стретчинг.

Структура и содержание занятий стретчингом: методика проведения частей занятия стретчингом. Проведение занятий по оздоровительной

системе «Стретчинг» в целом. Методика составления плана-конспекта занятия по стретчингу.

Проведение комплексов по оздоровительной системе «Стретчинг» с использованием специального оборудования: комплексы упражнений с использованием хореографического станка, комплексы упражнений с использованием степ-платформы, комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.

РАЗДЕЛ 3. ВОЛЕЙБОЛ

Тема 3.1 Техника игры в нападении и защите в волейболе

Техника стоек и перемещений, техника передач мяча двумя руками сверху в опорном положении. Разновидности передач в опорном положении. Техника нижней прямой подачи мяча. Техника приема мяча двумя руками снизу в опорном положении. Техника верхней подачи мяча в опорном положении. Техника приема мяча одной рукой в опорном положении. Техника приема мяча одной рукой в падении; разновидности приемов. Техника нападающих ударов, разновидностей нападающих ударов. Техника блокирования, страховка при блокировании.

Тема 3.2 Тактика игры в нападении и защите в волейболе

Индивидуальные тактические действия в нападении: тактика подач (на точность, на слабого игрока); нападающие удары против одиночного блока. Индивидуальные тактические действия в защите: особенности блокирования в различных зонах против разных нападающих ударов. Групповые и командные тактические действия в нападении: комбинации («волна», «эшелон», «крест», «обратный крест», с короткой передачи, после прострельной передачи и других). Групповые и командные тактические действия в защите: особенности взаимодействий против группового блока, взаимодействие игроков. Игра в защите: с тремя игроками, принимающими подачу или нападающих удар, с двумя игроками, углом вперед и углом назад. Страховка при блокировании или нападающем ударе в разных зонах.

Тема 3.3 Физическая подготовка волейболистов

Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, прыгучести. Развитие физических качеств, необходимых для совершенствования приемов игры.

Тема 3.4 Игровая деятельность волейболистов

Подвижные игры и эстафеты. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую деятельность. Двухсторонняя игра.

Тема 3.5 Соревновательная деятельность

Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность. Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.

Организация и проведение соревнований по волейболу. Состав судейской коллегии. Функции судей соревнований.

Тема 3.6 Урок по волейболу

Урок по волейболу, как основная форма проведения занятий. Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока. Проведение частей урока.

РАЗДЕЛ 4. БАСКЕТБОЛ

Тема 4.1 Техника игры в нападении и защите в баскетболе

Стойки, остановки, передвижения в нападении и защите, ловля мяча, вырывание и выбивание мяча, передачи мяча, подбор мяча после отскока от щита или корзины, борьба за отскочивший мяч, перехваты мяча, штрафные броски, разновидности бросков мяча по кольцу, финты.

Тема 4.2 Тактика игры в нападении и в защите в баскетболе

Стратегия и тактика в баскетболе. Индивидуальные действия в нападении: отрыв от атакующего защитника и сочетающих приемов, выход на свободное место, применение бросков, передач, ведения, финтов и сочетающих приемов. Групповые взаимодействия в нападении: взаимодействия 2-х игроков - «передай мяч и откройся на свободное место от защитника», заслон, наведение. Взаимодействия 3-х игроков – треугольник, «тройка», «малая восьмерка», «скрытый выход» и другие взаимодействия. Командные тактические действия в нападении: стремительное нападение, позиционное нападение, специальное нападение. Этапы обучения тактическим действиям. Индивидуальные действия в защите: действия против нападающего без мяча и с мячом. Групповые тактические действия в защите: действия против 2-х и 3-х игроков. Командные тактические действия в защите: личная защита, зонная защита, личный и зонный прессинг, смешанная защита.

Тема 4.3 Физическая подготовка баскетболистов

Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, прыгучести. Развитие физических качеств, необходимых для совершенствования приемов игры.

Тема 4.4 Игровая деятельность баскетболистов

Подвижные игры и эстафеты. Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую деятельность.

Тема 4.5 Соревновательная деятельность

Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность. Учебно–тренировочная двухсторонняя игра.

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Состав судейской коллегии. Функции судей соревнований.

Тема 4.6 Урок по баскетболу

Урок по баскетболу, как основная форма проведения занятий. Структура урока. Задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока, части урока (подготовительная, основная, заключительная). Подбор упражнений. Дозировка упражнений. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. Форма конспекта. Требования к составлению конспекта урока. Педагогический анализ урока. Проведение частей урока.

РАЗДЕЛ 5. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тема 5.1 Разновидности бега

Бег на короткие дистанции. Особенности техники бега на короткие дистанции. Задачи, средства и методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции. Контрольные упражнения и нормативы.

Бег на средние и длинные дистанции. Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. Задачи, средства и методические рекомендации по обучению технике бега на средние и длинные дистанции. Средства и методические рекомендации по устранению ошибок в технике бега на средние и длинные дистанции. Тактика бега на средние и длинные дистанции. Методические рекомендации по обучению тактике бега. Контрольные упражнения и нормативы.

Обучение технике эстафетного бега: особенностям техники низкого старта на повороте, технике низкого старта принимающего эстафету на разных этапах, способам передачи эстафеты, а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 5.2 Разновидности ходьбы.

Спортивная ходьба. Фазы спортивной ходьбы. Овладение техникой спортивной ходьбы: работа опорной и маховой ногой.

Скандинавская ходьба. Анализ техники. Последовательность освоения элементов техники.

Тема 5.3 Разновидности прыжков

Прыжки в длину. Обучение технике прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»; а так же специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Прыжки в высоту. Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп», элементам техники: разбегу, отталкиванию, преодолению планки, приземлению, а также специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.

Тема 5.4 Физическая подготовка легкоатлетов

Развитие скоростных и силовых способностей легкоатлетов. Средства и методические рекомендации по развитию скоростных способностей у легкоатлетов. Средства и методические рекомендации по развитию силовых способностей у легкоатлетов.

Воспитание выносливости легкоатлетов. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на короткие дистанции и у прыгунов в длину. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на средние дистанции.

Тема 5.5 Основные средства легкой атлетики

Общеразвивающие и специальные упражнения для освоения элементов техники основных видов легкой атлетики. Самостоятельный подбор упражнений. Проведение с группой.

Тема 5.6 Урок по легкой атлетике

Урок по легкой атлетике, как основная форма проведения занятий.

Структура урока: части урока (подготовительная, основная, заключительная). Дозировка упражнений. Организационно-методические указания к проведению урока.

Проведение частей урока. Педагогический анализ урока.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ
«ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»
(дневная форма получения образования)

Номер раздела, темы, занятия	Название раздела, темы, занятия; перечень изучаемых вопросов	Количество аудиторных часов			Самостоятельная (внеаудиторная) работа студентов	Материальное обеспечение занятия	Литература	Форма контроля знаний
		Лекции	Практические занятия	УСРС				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1-ый семестр								
1	Раздел 1. ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ		102				[1],[2]	
1.1	Тема 1.1 Основы гимнастики		2				[1]	
1.1.1	1. Основы гимнастики: цель, задачи, и методические особенности гимнастики. 2. Техника безопасности на занятиях.		2					Опрос
1.2	Тема 1.2 Основные средства гимнастики		6				[2]	
1.2.1	Упражнения на развитие физических качеств и двигательных способностей. 1. ОРУ. 2. Подвижные игры и эстафеты. 3. Вольные упражнения.		6					Практическое выполнение
1.3	Тема 1.3 Структура занятий по гимнастике		14				[1],[2]	
1.3.1	Проведение подготовительной части занятия. 1. Составление плана-конспекта подготовительной части урока. 2. Подбор средств.		4					Практическое выполнение

1.3.2	Проведение основной части занятия. 1. Составление плана-конспекта основной части урока. 2. Подбор средств.		4					
1.3.3	Проведение заключительной части занятия. 1. Составление плана-конспекта заключительной части урока. 2. Подбор средств.		6					Практическое выполнение
1.4	Тема 1.4 Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп		6				[1],[2]	
1.4.1	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста. 1. Цель и задачи занятий основной гимнастикой в дошкольном возрасте. 2. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой с дошкольниками.		6					Тест
1.5	Тема 1.5 Оздоровительная гимнастика для взрослых		16				[1],[2]	
1.5.1.	Оздоровительная гимнастика для женщин. 1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами. 2. Комплексы упражнений, подобранные с учетом особенностей организма и психологического склада женщин: а. на развитие силы. б. на развитие быстроты. в. на развитие выносливости мышц ног, таза, живота и спины.		6					Практическое выполнение
1.5.2	Оздоровительная гимнастика для беременных женщин. 1. Особенности занятий оздоровительной гимнастикой с беременными женщинами. 2. Подбор комплексов упражнений для подготовки женского организма к родам.		4					Практическое выполнение

	3. Подбор комплексов упражнений для восстановления в послеродовой период.							
1.5.3	Оздоровительная гимнастика для пожилых людей. 1. Составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей. 2. Проведение комплексов упражнений оздоровительной гимнастики для пожилых людей.		6					Практическое выполнение
1.6	Тема 1.6 Освоение и совершенствование элементов сложно-координационных видов спорта: акробатики, спортивной аэробики		6				[1],[2]	
1.6.2	Элементы спортивной аэробики. 1. Структура занятий. 2. Содержание спортивной аэробики.		6					Практическое выполнение
1.7	Тема 1.7 Основы атлетической гимнастики		34				[1],[2]	
1.7.1	Средства атлетической гимнастики. 1. Цели и задачи оздоровительных занятий атлетической гимнастикой. 2. Материально-техническая база и условия проведения занятий атлетической гимнастикой. 3. Техника безопасности на занятиях.		6					Тест
1.7.2	ОРУ с использованием гантелей. 1. Подбор упражнений с учетом контингента занимающихся. 2. Составление и проведение комплекса упражнений с гантелями.		6					Практическое выполнение
1.7.3	ОРУ с использованием набивных мячей. 1. Подбор упражнений с учетом контингента занимающихся. 2. Составление и проведение комплекса упражнений с набивными мячами.		6					Практическое выполнение
1.7.4	ОРУ с использованием резиновых амортизаторов. 1. ОРУ для верхнего плечевого пояса. 2. ОРУ для пояса нижних конечностей.		6					Практическое выполнение

1.7.5	ОРУ с использованием гимнастической скамейки. 1. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. 2. Упражнения на различные группы мышц.		6					Контроль техники
1.7.6	ОРУ с использованием гимнастической стенки. 1. Техника безопасности при проведении упражнений с использованием гимнастической скамейки. 2. Упражнения на различные группы мышц.		4					Контроль техники
2.1	Тема 2.1 Оздоровительная аэробика		18				[7]	
2.1.1	Базовые шаги аэробики. 1. Разновидности шагов. 2. Техника базовых шагов. 3. Техника безопасности на занятиях аэробикой.		6					Практическое выполнение
2.1.8	Степ-аэробика. 1. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике. 2. Техника базовых шагов и элементов.		6					Практическое выполнение
2.1.11	Фитбол-аэробика. 1. Техника безопасности на занятиях по фитбол-аэробике. 2. Выполнение комплекса упражнений с использованием фитбола в различных двигательных режимах.		6					Практическое выполнение
	Всего		102					
2-ой семестр								
2	РАЗДЕЛ 2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ		102				[1],[2] [3],[4] [5],[6] [7],[8] [9],[13]	
2.1	Тема 2.1 Оздоровительная аэробика		42				[7]	
2.1.3	Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. 1. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный		6					Практическое выполнение

	<p>квадрат.</p> <p>2. Требования к музыкальной подготовленности тренера.</p> <p>3. Отработка предварительных жестов и команд под музыкальное сопровождение.</p>							
2.1.6	<p>Жесты и команды в оздоровительной аэробике.</p> <p>1. Вербальные команды: счет, направление движения, название базовых шагов, похвала, методические рекомендации.</p> <p>2. Невербальные команды: счет, жесты, позы, мимика, показ направления, демонстрация упражнений и др.</p>		8					Практическое выполнение
2.1.9	<p>Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) на степе.</p> <p>1. Составление комплекса упражнений.</p> <p>2. Методика проведения комплекса упражнений (аэробной связки) на степе.</p>		6					Практическое выполнение
2.1.12	<p>Разучивание комплекса упражнений с использованием футбола.</p> <p>1. Составление комплекса упражнений.</p> <p>2. Методика проведения комплекса упражнений с использованием футбола.</p>		6					Практическое выполнение
2.1.14	<p>Слайд-аэробика.</p> <p>1. Упражнения в положении стоя.</p> <p>2. Упражнения в упорах.</p>		4					Практическое выполнение
2.1.19	<p>Гидроаэробика (аква-аэробика).</p> <p>1. Общая характеристика аква-аэробики.</p> <p>2. Виды аква-аэробики.</p> <p>3. Структура занятия по аква-аэробике.</p>		6					Тест
2.1.21	<p>Силовая аэробика.</p> <p>1. Основные направления силовой аэробики.</p> <p>2. Противопоказания к занятиям силовой аэробикой.</p> <p>3. Проведение комплексов упражнений силовой аэробики.</p>		6					Практическое выполнение

2.2	Тема 2.2 Хатха-йога как оздоровительная система		12				[7],[8]	
2.2.1	Хатха-йога. 1. Классификация основных средств хатха-йоги. 2. Занятия хатха-йогой с различным возрастными группами.		6					Практическое выполнение
2.2.2	Проведение комплексов упражнений хатха-йоги. 1. Методические особенности составления комплексов упражнений хатха-йоги в движении. 2. Последовательное выполнение упражнений хатха-йоги в сочетании с определенными фазами дыхания.		6					Практическое выполнение
2.3	Тема 2.3 Дыхательная гимнастика		8				[7],[8]	
2.3.1	Виды дыхательной гимнастики. 1. Дыхательная гимнастика Бутейко. 2. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. 3. Дыхательная гимнастика Мюллера. 4. Дыхательная гимнастика Бодифлекс.		4					Контроль техники
2.3.2	Проведение комплексов упражнения дыхательной гимнастики. 1. Составление комплексов. 2. Проведение комплексов упражнений с группой.		4					Практическое выполнение
2.4	Тема 2.4 Пилатес как оздоровительная система		20				[9],[13]	
2.4.1	Характеристика оздоровительной системы «Пилатес». 1. Основные и дополнительные принципы пилатеса. 2. Методические подходы при освоении упражнений системы «Пилатес». 3. Методические особенности проведения оздоровительной тренировки, направленной на повышение уровня гибкости и силы мышц. 4. Психолого-педагогические основы проведения занятий с различными группами занимающихся.		4					Контроль техники
2.4.2	Структура и содержание занятий по пилатесу. 1. Специфика проведения подготовительной и		4					Практическое выполнение

	<p>заключительной частей занятия.</p> <p>2. Проведение подготовительной и заключительной частей занятия с использованием базовых и модифицированных упражнений системы.</p>							
2.4.3	<p>Структура и содержание основной части занятия по пилатесу.</p> <p>1. Упражнения, направленные на преимущественное развитие силовых способностей.</p> <p>2. Упражнения, направленные на преимущественное развитие гибкости.</p> <p>3. Построение и проведение основной части занятия в соответствии с поставленными задачами.</p>		6					Практическое выполнение
2.4.8	<p>Основные формы организации занятий по системе «Пилатес».</p> <p>1. Кардио-Пилатес.</p> <p>2. Силовой Пилатес.</p> <p>3. Вертикальный Пилатес.</p> <p>4. Пилатес с дополнительным оборудованием.</p> <p>5. Йога-пилатес.</p>		6					Тест
2.5	Тема 2.5 Основы оздоровительной системы «Калланетика»		8				[7],[9]	
2.5.1	<p>Характеристика упражнений системы «Калланетика».</p> <p>1. Техника выполнения базовых упражнений системы «Калланетика».</p> <p>2. Принципы выполнения упражнений по системе «Калланетика».</p>		4					Практическое выполнение
2.5.2.	<p>Структура и содержание занятий калланетикой.</p> <p>1. Программа силовых движений, направленных на коррекцию фигуры и оздоровление организма.</p> <p>2. Упражнения для укрепления мышц шеи.</p> <p>3. Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса;</p>		4					Практическое выполнение

	4. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; 5. Упражнения для укрепления мышц нижних конечностей.							
2.6	Тема 2.6 Основы оздоровительной системы «Стретчинг»		12				[7],[9]	
2.6.1.	Характеристика упражнений системы «Стретчинг». 1. Цели и задачи системы «Стретчинг». 2. Техника безопасности на занятиях стретчингом. 3. Контроль и самоконтроль на занятиях.		6					Опрос
2.6.2.	Виды стретчинга. 1. Динамический стретчинг. 2. Статический стретчинг. 3. Баллистический стретчинг.		6					Практическое выполнение
	Всего часов		102					Зачет
3-ий семестр								
1.2	Тема 1.2 Основные средства гимнастики		10				[7],[9]	
1.2.2	Прикладные упражнения. Виды прикладных упражнений		6					Контроль техники
1.2.3	Виды. прыжков		4					Контроль техники
1.4	Тема 1.4.Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп		6				[7],[9]	
1.4.2.	Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста. 1. Цель и задачи занятий основной гимнастикой в школьном возрасте. 2. Основные средства и методы, используемые на занятиях гимнастикой со школьниками.		6					Практическое выполнение
1.5	Тема 1.5 Оздоровительная гимнастика для взрослых		18				[7],[9]	
1.5.4	Оздоровительная гимнастика для взрослого населения: 1. Общеразвивающие гимнастические упражнения. 2. Вольные упражнения без предметов и с предметами. 3. Упражнения на гимнастической стенке, скамейке и др.		6					Практическое выполнение
1.5.5	Элементы хореографии на занятиях гимнастикой.		6					Практическое

	1. Подбор упражнений художественной гимнастики. 2. Подбор элементов балльных и народных танцев.							выполнение
1.5.6	Музыкальное сопровождение на занятиях гимнастикой. 1. Подбор музыки с учетом контингента занимающихся. 2. Подбор музыки в соответствии с содержанием занятия.		6					
1.6	Тема 1.6 Освоение и совершенствование элементов сложно-координационных видов спорта: акробатики, спортивной аэробики		4				[1], [7]	
1.6.1.	Акробатические упражнения. 1.Виды акробатических упражнений. 2.Профилактика травматизма на занятиях.		4					Практическое выполнение
1.7	Тема 1.7 Основы атлетической гимнастики		18				[1], [7]	
1.7.6	Проведение комплексов атлетической гимнастики. 1.Структура занятия по атлетической гимнастике (подготовительная, основная, заключительная части). 2. Дозирование нагрузки.		6					Практическое выполнение
1.7.7	Круговая тренировка. 1. Назначение и место круговой тренировки в уроке, ее разновидности. 2. Методика организации занятий круговой тренировкой. 3. Дозировка нагрузки и способы ее изменения.		6					Практическое выполнение
1.7.8	Методика контроля и самоконтроля на занятиях. 1.Тесты для определение физической подготовленности. 2. Методы самоконтроля		6					Практическое выполнение
2	РАЗДЕЛ 2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ		46					
2.1	Тема 2.1 Оздоровительная аэробика		20				[7], [9]	
2.1.7	Проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связи). 1. Составление комплекса упражнений по аэробике. 2. Проведение аэробной связи.		6					Практическое выполнение

2.1.15	Разучивание комплекса упражнений (аэробной связки) по слайд-аэробике. 1. Составление комплекса упражнений. 2. Методика проведения упражнений по слайд-аэробике.		6					Практическое выполнение
2.1.17	Аэробика с элементами танца. 1. Джаз-аэробика. 2. Хип-хоп-аэробика. 3. Фанк-аэробика. 4. Сити или стрит-джем.		6					Контрольное задание
2.1.22	Организация соревнований по оздоровительной аэробике. 1. Судейская коллегия. 2. Обязанности судей.		2					Тест
2.2	Тема 2.2 Хатха-йога как оздоровительная система		22				[7], [8]	
2.2.3.	Структура занятий по хатха-йоге. 1. Содержание подготовительной, основной и заключительной частей занятий. 2. Требования к плану-конспекту занятия.		4					Тест
2.2.4	Комплексы упражнений хатха-йоги для начинающих. 1. Дыхательные упражнения. 2. Упражнения в движении («виньясы»). 3. Статические позы («асаны»).		6					Практическое выполнение
2.2.5	Комплексы упражнений хатха-йоги средней сложности. 1. Релаксационные и медитационные упражнения. 2. Упражнения, направленные на гипоксическую тренировку («пранаяма»).		6					Практическое выполнение
2.2.6	Комплексы упражнений хатха-йоги при нарушениях опорно-двигательного аппарата. 1. Типы нарушений осанки. 2. Подбор упражнений в зависимости от типа нарушений осанки.		6					Практическое выполнение
2.6	Тема 2.6 Основы оздоровительной системы «Стретчинг»		4				[7], [9]	

2.6.3	Структура и содержание занятий стретчингом. 1. Методика проведение частей занятия. 2. Проведение частей занятия по стретчингу		4					Практическое выполнение
	Всего		102					
4-ый семестр								
2	РАЗДЕЛ 2 ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ		96					
2.1.	Тема 2.1 Оздоровительная аэробика		48				[7], [9]	
2.1.2.	Альтернативные шаги аэробики. 1. Конструирование альтернативных шагов: замена, добавление, перекрест шагов. 2. Разучивание связки с использованем альтернативных шагов.		4					Практическое выполнение
2.1.4.	Движения руками в аэробике. 1. Понятие о различных движениях руками. 2. Разучивание базовых шагов в сочетании с движениями рук.		6					Практическое выполнение
2.1.5.	Сочетание разновидностей базовых шагов с ОРУ. 1. Выполнение базовых шагов с ОРУ без предметов. 2. Выполнение базовых шагов с ОРУ с предметами.		6					Практическ ое выполнение
2.1.10	Проведение занятия по степ-аэробике . 1. Составление комплекса упражнений по степ-аэробике. 2. Проведение комплекса упражнений по степ-аэробике.		6					Практическое выполнение
2.1.13	Проведение занятия по фитбол-аэробике. 1. Составление комплекса упражнений по фитбол-аэробике. 2. Методика проведения комплекса упражнений по фитбол-аэробике.		6					Практическое выполнение
2.1.16	Проведение занятия по слайд-аэробике. 1. Техника безопасности на занятиях по слайд-аэробике. 2. Техника базовых шагов и элементов.		6					Практическое выполнение
2.1.18	Аэробика с элементами единоборств.		6					Практическое

	1. Составление комплекса упражнений. 2. Методика проведения упражнений по аэробике с элементами единоборств.							выполнение
2.1.20	Аква-аэробика с элементами йоги. 1. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся. 2. Составление комплекса упражнений и методика проведения.		4					Практическое выполнение
2.1.23	Участие в соревнованиях.		4					Практическое выполнение
2.4	Тема 2.4 Пилатес как оздоровительная система		30				[8], [13]	
2.4.4	Базовые и модифицированные упражнения системы «Пилатес». 1. Характеристика базовых упражнений системы «Пилатес». 2. Способы усложнения базовых упражнений системы «Пилатес». 3.Использование на занятиях модифицированных упражнений.		6					Практическое выполнение
2.4.5	Проведение занятий по оздоровительной системе «Пилатес». 1. Методика составления плана-конспекта занятия по пилатесу. 2. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.		6					Практическое выполнение
2.4.6	Пилатес как средство ЛФК. 1. Комплексы упражнений, рекомендуемые лицам с нарушениями осанки различным (круглая спина, плоская спина, кругло-вогнутая спина, плоско-вогнутая спина, ассиметричная осанка).		6					Практическое выполнение
2.4.7	Составление и проведение мини-комплексов по Пилатесу. 1. Проведение комплекса для начального, среднего и повышенного уровня подготовленности занимающихся. 2.Методические особенности обучения упражнениям.		6					Практическое выполнение

2.4.9	Комплексы упражнений системы «Пилатес» с использованием различного инвентаря. 1. Упражнения с резиновыми амортизаторами. 2. Упражнения с использованием фитболов. 3. Упражнения с использованием отягощений.		6					Практическое выполнение
2.5	Тема 2.5 Основы оздоровительной системы «Калланетика»		8				[9]	
2.5.3	Проведение занятий по оздоровительной системе «Калланетика». 1. Методика составления плана-конспекта занятия по калланетике. 2. Самостоятельное проведение подготовительной, основной и заключительной частей занятия.		4					Практическое выполнение
2.5.4	Проведение комплексов по оздоровительной системе «Калланетика» с использованием специального оборудования. 1. Комплексы упражнений с использованием хореографического станка. 2. Комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.		4					Практическое выполнение
2.6	Тема 2.6 Основы оздоровительной системы «Стретчинг»		10				[9]	
2.6.4	Проведение занятий по оздоровительной системе «Стретчинг». 1. Методика составления плана-конспекта занятия по стретчингу. 2. Самостоятельное проведение занятия.		4					Практическое выполнение
2.6.6	Проведение комплексов по оздоровительной системе «Стретчинг» с использованием специального оборудования. 1. Комплексы упражнений с использованием хореографического станка. 2. Комплексы упражнений с использованием степ-		4					Практическое выполнение

	платформы. 3.Комплексы упражнений с использованием гимнастической стенки.							
2.6.7.	Методика контроля и самоконтроля на занятиях.		2					
	Всего		96					Диф.зачет
5-ый семестр								
3	Раздел 3 ВОЛЕЙБОЛ		60				[3], [4], [5], [9]	
3.1.	Тема 3.1 Техника игры в нападении и защите в волейболе		18				[3], [4]	
3.1.1	Техника стоек и перемещений.		2					Контроль техники
3.1.2	Техника передач мяча двумя руками сверху в опорном положении. 1. Разновидности передач в опорном положении.		4					Контроль техники
3.1.3	Техника подачи мяча в волейболе. 1. Техника нижней прямой подачи мяча. 2. Техника верхней подачи мяча в опорном положении.		4					Практическое выполнение
3.1.4	Техника приема мяча 1. Техника приема мяча двумя руками снизу в опорном положении. 2. Техника приема мяча одной рукой в опорном положении. 3. Техника приема мяча одной рукой в падении; разновидности приемов.		4					Практическое выполнение
3.1.5	Техника нападающих ударов, разновидностей нападающих ударов.		2					Практическое выполнение
3.1.6	Техника блокирования, страховка при блокировании.		2					Контроль техники
3.2.	Тема 3.2 Тактика игры в нападении и защите в волейболе		12				[4], [5]	
3.2.1	Индивидуальные тактические действия		2					Контроль техники

	1. В нападении: тактика подач (на точность, на слабого игрока). 2. В защите: особенности блокирования в различных зонах против разных нападающих ударов.							
3.2.2	Нападающие удары против одиночного блока.		2					Контроль техники
3.2.3	Групповые и командные тактические действия 1. В нападении: комбинации («волна», «эшелон», «крест», «обратный крест», с короткой передачи, после прострельной передачи и других). 2. В защите: особенности взаимодействий против группового блока, взаимодействие игроков.		2					Контроль техники
3.2.4	Игра в защите: с тремя игроками, принимающими подачу или нападающих удар, с двумя игроками, углом вперед и углом назад.		4					Контроль техники
3.2.5	Страховка при блокировании или нападающем ударе в разных зонах.		2					Контроль техники
3.3.	Тема 3.3 Физическая подготовка волейболистов		8				[4], [5]	
3.3.1	Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты ответных действий, прыгучести.		4					Практическое выполнение
3.3.2	Развитие физических качеств, необходимых для совершенствования приемов игры.		4					Практическое выполнение
3.4	Тема 3.4 Игровая деятельность волейболистов		12				[5], [9]	
3.4.1	Подвижные игры и эстафеты.		4					Практическое выполнение
3.4.2	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую деятельность.		2					Контроль техники
3.4.3	Двухсторонняя игра в волейбол.		6					Практическое выполнение
3.5	Тема 3.5 Соревновательная деятельность		8				[4], [5]	
3.5.1	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность.		2					Практическое выполнение

3.5.2	Учебно-тренировочная двухсторонняя игра.		6					Практическое выполнение
3.6	Тема 3.6 Урок по волейболу		2				[3], [4]	
3.6.1	Урок по волейболу, как основная форма проведения занятий. Цель, задачи, содержание, организационно-методические указания к проведению урока. Структура урока по волейболу: а) подготовительная часть урока; б) основная часть урока; в) заключительная часть урока.		2					Опрос
	Всего		60					
6 семестр								
4	Раздел 4 БАСКЕТБОЛ		90				[3], [4], [5], [9]	
4.1	Тема 4.1 Техника игры в нападении и защите в баскетболе		18				[3], [4]	
4.1.1	Стойки, остановки, передвижения в нападении и защите.		2					Практическое выполнение
4.1.2	Ловля мяча.		2					Практическое выполнение
4.1.3	Вырывание и выбивание мяча.		2					Практическое выполнение
4.1.4	Передачи мяча.		2					Практическое выполнение
4.1.5	Подбор мяча после отскока от щита или корзины.		2					Практическое выполнение
4.1.6	Борьба за отскочивший мяч.		2					Практическое выполнение
4.1.7	Перехваты мяча.		2					Практическое выполнение
4.1.8	Штрафные броски, разновидности бросков мяча по кольцу.		2					Практическое выполнение
4.1.9	Финты.		2					Контроль

								техники
4.2	Тема 4.2 Тактика игры в нападении и в защите в баскетболе		46				[3], [4]	Практическое выполнение
4.2.1	Стратегия и тактика в баскетболе.		2					Практическое выполнение
4.2.2	Индивидуальные действия в нападении: отрыв от атакующего защитника и сочетающих приемов.		4					Практическое выполнение
4.2.3	Выход на свободное место в баскетболе.		2					Практическое выполнение
4.2.4	Применение бросков, передач, ведения, финтов и сочетающих приемов.		4					Практическое выполнение
4.2.5.	Групповые взаимодействия в нападении: взаимодействия 2-х игроков - «передай мяч и откройся на свободное место от защитника», заслон, наведение.		4					Практическое выполнение
4.2.6	.Взаимодействия 3-х игроков – треугольник, «тройка», «малая восьмерка», «скрытный выход» и другие взаимодействия.		4					Практическое выполнение
4.2.7	Командные тактические действия в нападении: стремительное нападение, позиционное нападение, специальное нападение.		6					Практическое выполнение
4.2.8	Этапы обучения тактическим действиям.		2					Практическое выполнение
4.2.9	Индивидуальные действия в защите: действия против нападающего без мяча и с мячом.		6					Практическое выполнение
4.2.10	Групповые тактические действия в защите: действия против 2-х и 3-х игроков.		6					Практическое выполнение
4.2.11.	Командные тактические действия в защите: личная защита, зонная защита, личный и зонный прессинг, смешанная защита.		6					Практическое выполнение
4.3.	Тема 4.3 Физическая подготовка баскетболистов		8				[4], [5]	
4.3.1	Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты ответных		4					Практическое

	действий, прыгучести.							выполнение
4.3.2	Развитие физических качеств, необходимых для совершенствования приемов игры.		4					Практическое выполнение
4.4	Тема 4.4 Игровая деятельность баскетболистов		4				[5], [9]	
4.4.1	Подвижные игры и эстафеты.		2					Практическое выполнение
4.4.2	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в игровую деятельность.		2					Практическое выполнение
4.5	Тема 4.5 Соревновательная деятельность		8				[4], [5]	
4.5.1	Интеграция приемов техники, тактики, физических способностей в соревновательную деятельность.		2					Практическое выполнение
4.5.2	Учебно–тренировочная двухсторонняя игра.		6					Практическое выполнение
4.6	Тема 4.6 Урок по баскетболу		6				[3], [4]	
4.6.1	Урок по баскетболу, как основная форма проведения занятий.		6					Практическое выполнение
	Всего		90					Диф. зачет
7семестр								
5	Раздел 5 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		102				[4]	
5.1	Тема 5.1 Разновидности бега		32				[4]	
5.1.1	Бег на короткие дистанции. 1.Особенности техники бега на короткие дистанции. 2.Задачи, средства и методические рекомендации по обучению технике бега на короткие дистанции.		6					Контроль техники
5.1.2	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.		6					Практическое выполнение
5.1.3	Бег на средние и длинные дистанции. 1.Особенности техники бега на средние и длинные дистанции. 2.Задачи, средства и методические рекомендации по обучению технике бега на средние и длинные дистанции.		6					Практическое выполнение
5.1.4	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.		6					Практическое выполнение

	1.Тактика бега на средние и длинные дистанции. 2.Методические рекомендации по обучению тактике бега							
5.1.5.	Эстафетный бег. 1. Виды эстафетного бега. 2. Правила передачи эстафетной палочки.		4					Практическое выполнение
5.1.6	Совершенствование техники эстафетного бега		4					Практическое выполнение
5.2	Тема 5.2 Разновидности ходьбы		16				[4]	
5.2.1	Спортивная ходьба. 1. Фазы спортивной ходьбы. 2. Овладение техникой спортивной ходьбы: работа опорной и маховой ног, работа таза и пояса верхних конечностей.		8					Контроль техники
5.2.2	Скандинавская ходьба. 1. Анализ техники. 2. Последовательность освоения элементов техники.		8					Контроль техники
5.3	Тема 5.3 Разновидности прыжков		16				[4]	
5.3.1	Прыжки в длину. 1.Обучение технике прыжков в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». 2.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8					Практическое выполнение
5.3.2	Прыжки в высоту. 1.Обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». 2. Обучение элементам техники: разбегу, отталкиванию, преодолению планки, приземлению. 3.Обучение специально-подготовительным и специально-подводящим упражнениям.		8					Практическое выполнение
5.4	Тема 5.4 Физическая подготовка легкоатлетов		16					
5.4.1.	Развитие скоростных и силовых способностей легкоатлетов. 1. Средства и методические рекомендации по развитию		8					Практическое выполнение

	скоростных способностей у легкоатлетов; 2. средства и методические рекомендации по развитию силовых способностей у легкоатлетов.							
5.4.2	Воспитание выносливости легкоатлетов. 1. Средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на короткие дистанции и у прыгунов в длину; 2. средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на средние дистанции; 3. средства и методические рекомендации по развитию специальной выносливости у бегунов на длинные дистанции.		8					Практическое выполнение
5.5	Тема 5.5 Основные средства легкой атлетики		6				[4]	
5.5.1.	Общеразвивающие и специальные упражнения для освоения элементов техники основных видов легкой атлетики. 1.Самостоятельный подбор упражнений. 2. Проведение с группой.		6					Практическое выполнение
5.6	Тема 5.6 Урок по легкой атлетике		16				[4]	
5.6.1	Урок по легкой атлетике, как основная форма проведения занятий. 1.Структура урока: части урока (подготовительная, основная, заключительная). 2.Дозировка упражнений. 3. Организационно-методические указания к проведению урока.		8					Опрос
5.6.2	Проведение частей урока. 1. Педагогический анализ урока. 2. Проведение подготовительной, основной, заключительной частей урока.		8					Практическое выполнение
	Всего часов		102					Зачет
	ИТОГО		654					

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ЛИТЕРАТУРА

Основная литература

1. Давидович, А. В. Методика обучения гимнастическим упражнениям : учеб.-метод. пособие / А. В. Давидович, Е. В. Юхновская. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2018. – 117 с.
2. Малышева, Н. Л. Оздоровительная гимнастика : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, С. С. Огородников. – Минск : Белорус. гос. пед. ун-т, 2020. – 119 с.
3. Малышева, Н. Л. Повышение спортивного мастерства. Ритмическая гимнастика, фитбол-гимнастика и аэробика спортивная [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Л. Малышева, В. Л. Алешкевич // Репозиторий БГПУ. – Режим доступа: <http://elib.bspu.by/handle/doc/47903>. – Дата доступа: 04.05.2021.
4. Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (в вопросах и ответах) : учеб.-метод. пособие для студентов учреждений высш. образования / под ред. А. Г. Фурманова. – 2-е изд. испр. и доп. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2019. – 199 с.
5. Физическая культура и здоровье: подвижные и спортивные игры: [волейбол, гандбол, баскетбол, футбол, настольный теннис] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 478 с.
6. Физическая культура и здоровье: циклические и сложнокоординационные виды спорта: [плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, атлетическая гимнастика, аэробика] : пособие для учителей учреждений общ. сред. образования / под общ. ред. М. Е. Кобринского, А. Г. Фурманова. – Минск : Аверсэв, 2016. – 446 с.

Дополнительная литература

1. Алперс, Э. Пилатес / Э. Алперс. – М. : Астрель : АСТ, 2007. – 272 с.
2. Аров, Б. Йога. Теория и практика / Б. Аров. – М. : Амрита-Русь, 2004. – 160 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / сост.: М. П. Ивлев [и др.] ; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Дивизион, 2006. – 304 с.
4. Бах, Б. Йога и здоровье: 100 занимательных систем оздоровления / Б. Бах. – М. : АСТ, 2006. – 62 с.
5. Бондарь, А. И. Баскетбол: теория и практика / А. И. Бондарь. – Минск : Белорус. гос. ун-т физ. культуры, 2007. – 423 с.
6. Вейдер, С. Йога + Пилатес = йогалатес: модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 263 с.

7. Виес, Ю. Б. Фитнес для всех: аэробика, стрейчинг, спецтренировка, балет, пилатес, йога, тай-чи, кикбоксинг, тренажеры, питание / Ю. Б. Виес. – Минск : Кн. дом, 2006. – 512 с.

8. Гимнастика: методика преподавания : учеб. для высш. образования по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / под общ. ред. В. М. Миронова. – Минск : Новое знание ; М. : ИНФРА-М, 2013. – 336 с.

9. Кудряшов, В. А. Технические приемы игры в баскетбол / В. А. Кудряшов, Р. В. Мирошникова. – Минск : Беларусь, 1967. – 184 с.

10. Легкая атлетика : учебник / под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Минск : Тесей, 2005. – 336 с.

11. Об утверждении образовательных стандартов общего среднего образования [Электронный ресурс] : постановление М-ва образования Респ. Беларусь, 26 дек. 2018 г., № 125 // Национальный образовательный портал. – Режим доступа: <https://www.adu.by/images/2019/01/obr-standarty-ob-sred-obrazovaniya.pdf>. – Дата доступа: 04.05.2021.

12. Остин, Д. Пилатес для всех : пер. с англ. / Д. Остин. – Минск : Попурри, 2004. – 317 с.

13. Официальные волейбольные правила, 2017–2020 [Электронный ресурс] : утв. 35-м Конгр. ФИВБ, 2016 г. // Olympic.kz. – Режим доступа: <https://olympic.kz/files/1558676690.pdf>. – Дата доступа: 04.05.2021.

14. Подвижные игры: практический материал : учеб. пособие для студентов вузов и сузов физ. культуры / сост.: Л. В. Былеева [и др.]. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.

15. Спортивные игры : учеб. пособие для студентов вузов по специальностям физ. культуры, спорта и туризма / А. Г. Мовсесов [и др.]. – Минск : Респ. ин-т высш. шк., 2015. – 316 с.

16. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов вузов / Ю. Д. Железняк [и др.]. – 2-е изд. – М. : Академия, 2004. – 520 с.

17. Физическая культура и здоровье (I–XI классы) : учеб. программа для общеобразоват. учреждений с белорус. и рус. яз. обучения. – Минск : Полымя, 2009. – 34 с.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ ПРОГРАММ

1. Компьютерная презентация №1 «Оздоровительная гимнастика»
2. Компьютерная презентация №2 «Виды оздоровительной аэробики».
3. Компьютерная презентация №3 «Фитбол-аэробика №3».
4. Компьютерная презентация №4 «Степ-аэробика»
5. Компьютерная презентация №5 «Общая характеристика оздоровительной системы Пилатес».
6. Компьютерная презентация №6 «Оздоровительная система Калланетика».
7. Компьютерная презентация «Основы стретчинга».
8. Компьютерная презентация №8 «Виды аква-аэробики»
9. Компьютерная презентация №9 «Скандинавская ходьба».
10. Компьютерная презентация №10 «Основные виды легкой атлетики»
11. Компьютерная презентация №11 «Правила в волейболе»
12. Компьютерная презентация №12 «Правила в баскетболе»
13. Видеофильм №1 Хатха-йога.
14. Видеофильм №6 Виды Пилатеса.
15. Видеофильм №2 Йога-пилатес».
16. Видефильм № 3 «Техника базовых шагов в оздоровительной аэробике».
17. Видефильм «Техника оздоровительного бега».
18. Видефильм «Техника основных элементов и приемов в волейболе».
19. Видефильм «Техника основных элементов и приемов в баскетболе».
20. Видеофильм №22 «Основные мышечные группы тела человека».

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО ОБОРУДОВАНИЯ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ

1. Плакаты, на которых показаны основные группы мышц тела, комплексы упражнений оздоровительных систем без предметов и с предметами.

2. Фильмы о технике выполнения упражнений по оздоровительным видам физической культуры, а, также, по технике элементов спорта.

3. Оборудование и инвентарь (гантели, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, резиновые амортизаторы, коврики, фитболы, кольца для пилатеса, нудлы, гантели для аква-аэробики, степ-платформы, секундомеры).

ПЕРЕЧЕНЬ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для текущего контроля и самоконтроля знаний, умений и навыков студентов по учебной дисциплине «Спортивно-педагогическое совершенствование» рекомендуется использовать следующий диагностический инструментарий:

- выполнение упражнений;
- проведение занятий;
- план-конспект занятия;
- составление комплексов упражнений;
- тест;
- решение практико-ориентированных задач;
- реферат;
- зачет;
- дифференцированный зачет.

**ПЕРЕЧЕНЬ ДИСЦИПЛИН, УСВОЕНИЕ КОТОРЫХ
НЕОБХОДИМО ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ ДАННОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

№ п/п	Наименование дисциплины	Раздел, тема
1.	ТиМФВ	Раздел 1. Общие основы теории физической культуры: темы 1.3–1.7
2.	Основы ОФК	Раздел 1. Введение в специальность: темы 1.1–1.8
3.	Биомеханика	Тема 2.3 Энергетические характеристики двигательных действий Тема 2.5 Статика
4.	Спортивная медицина	Тема 1.2 Общее понятие о физическом развитии и здоровье Тема 3.3 Система внешнего дыхания и основные методы обследования
5.	Теория и методика оздоровительной ФК	Тема 4.3 Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях оздоровительной физической культурой

ВОПРОСЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ

2 семестр

Зачетные требования (теоретическая часть)

1. Основы гимнастики: цель, задачи, и методические особенности гимнастики. Техника безопасности на занятиях.
2. Основные средства гимнастики.
3. Структура занятия по гимнастике.
4. Оздоровительная гимнастика для детей различных возрастных групп.
5. Оздоровительные занятия гимнастикой для взрослых.
6. Оздоровительная гимнастика для женщин: особенности занятий оздоровительной гимнастикой с женщинами.
7. Оздоровительная гимнастика для беременных женщин.
8. Оздоровительная гимнастика для пожилых людей; Оздоровительная гимнастика для взрослого населения.
9. Элементы хореографии на занятиях гимнастикой

Практическая часть

Контрольное задание №1

Тема 1.4.1. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста.

1. Подобрать музыку для проведения гимнастики для дошкольников
2. Подобрать упражнения для комплекса оздоровительной гимнастики с детьми дошкольного возраста.
3. Провести комплекс оздоровительной гимнастики с группой под музыкальное сопровождение.

Контрольное задание №2

Тема 1.4.5. Оздоровительная гимнастика для детей школьного возраста.

1. Составить комплекс упражнений для детей с нарушениями осанки младшего школьного возраста.
2. Провести комплекс оздоровительной гимнастики с группой.

4 семестр

Зачетные требования **(теоретическая часть)**

1. Виды акробатических упражнений.
2. Профилактика травматизма на занятиях акробатикой.
3. Элементы спортивной аэробики: структура занятий, содержание спортивной аэробики.
4. Средства атлетической гимнастики.
5. Техника безопасности на занятиях.
6. Методика контроля и самоконтроля на занятиях по атлетической гимнастике: тесты для определения физической подготовленности, методы самоконтроля.
7. Оздоровительная аэробика и ее виды.
8. Основные базовые шаги аэробики.
9. Альтернативные шаги аэробики.
10. Музыкальное сопровождение на занятиях по оздоровительной аэробике. Основные понятия: ритм, такт, темп, музыкальный квадрат.
12. Основные движения руками в аэробике.
13. Жесты и команды в оздоровительной аэробике.
14. Методика составления комплекса упражнений по аэробике. Понятие «аэробная связка».
15. Степ-аэробика. Техника безопасности на занятиях по степ-аэробике.
16. Фитбол-аэробика. Техника безопасности на занятиях по фитбол-аэробике.
16. Слайд-аэробика: основные средства.
17. Виды аэробики с элементами танца.
18. Виды аэробики с элементами единоборств.
19. Общая характеристика аква-аэробики. Виды аква-аэробики.
20. Особенности проведения занятий с различным контингентом занимающихся.
21. Основные направления силовой аэробики. Противопоказания к занятиям.
22. Хатха-йога как оздоровительная система
23. Хатха-йога при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
24. Виды дыхательной гимнастики
25. Пилатес как оздоровительная система.
26. Основные и дополнительные принципы пилатеса.
27. Пилатес как средство ЛФК.
28. Основы оздоровительной системы «Калланетика».
29. Основы оздоровительной системы «Стретчинг».
30. Требования к педагогу по физической культуре.

Практическая часть

(выполнение контрольных заданий на оценку)

Контрольное упражнение №3

Тема 2.1.7. Проведение комплекса упражнений по базовой аэробике (аэробной связки).

1. Составление комплекса упражнений по аэробике (на 32 счета).
2. Проведение аэробной связки под музыкальное сопровождение с использованием жестов и команд.

Контрольное задание №4

Тема 2.1.10. Проведение занятия по степ-аэробике.

1. Составление комплекса-аэробике упражнений по степ -аэробике
2. Проведение комплекса упражнений по степ-аэробике.

Контрольное задание №5

Тема 2.1.13. Проведение занятия по фитбол-аэробике.

1. Составление комплекса упражнений по фитбол-аэробике.
2. Проведение комплекса упражнений по фитбол-аэробике.

Контрольное задание №6

Тема 2.4.5. Проведение занятия по оздоровительной системе «Пилатес».

1. Составление плана-конспекта занятия по пилатесу.
2. Проведение занятия по оздоровительной системе «Пилатес».

6 семестр**Теоретическая часть****Зачетные требования**

1. Введение в предмет. Основы волейбола: цель, задачи, общая характеристика. Техника безопасности на занятиях.
2. Основные средства волейбола.
3. Основные формы проведения занятий по волейболу.
4. План-конспект занятия по волейболу.
5. Структура занятия по волейболу. Характеристика частей занятия.
6. Методические особенности проведения оздоровительного занятия по волейболу с различным контингентом населения.

7. Основы баскетбола: цель, задачи, общая характеристика. Техника безопасности на занятиях.
8. Основные средства баскетбола.
9. Основные формы проведения занятий по баскетболу.
10. План-конспект занятия по баскетболу.
11. Структура занятия по баскетболу. Характеристика частей занятия.
12. Методические особенности проведения оздоровительного занятия по баскетболу с различным контингентом населения.

Практическая часть

(выполнение контрольных заданий на оценку)

Контрольное задание №8

Тема 3.7.3. Проведение частей урока.

1. Составить план-конспект урока по волейболу (по теме, выбранной преподавателем).
2. Провести, указанную преподавателем, часть занятия, в соответствии с планом-конспектом.

Контрольное задание №9

Тема 4.6.3. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Принять участие в соревнованиях внутри вуза в качестве судей.

Контрольное занятие №10

Тема 4.7.5. Проведение частей урока.

1. Составить план-конспект урока по баскетболу.
2. Провести основную часть занятия, решая определенные задачи,

Контрольное задание №11

Тема 4.5.1 Подвижные игры и эстафеты.

1. Провести подвижную игру для детей младшего школьного возраста с элементами волейбола.
2. Провести эстафету с элементами волейбола с целью закрепления приобретенных навыков.

7 семестр**Теоретическая часть****Зачетные требования**

1. Введение в предмет. История развития легкой атлетики.
2. Основы легкой атлетики: цель, задачи, общая характеристика.
3. Техника безопасности на занятиях.
4. Основные средства легкой атлетики.
5. Основные формы проведения занятий легкой атлетики.
6. Оздоровительные виды легкой атлетики.
7. Структура занятия по легкой атлетике.
8. План-конспект урока по легкой атлетике. Требования к его составлению.
9. Методические особенности проведения оздоровительного занятия по легкой атлетики с различным контингентом населения.
10. Особенности организации и проведения соревнований по легкой атлетике.

Практическая часть**Контрольное задание №12**

Тема 3.6. Проведение урока по легкой атлетике

Продемонстрировать владение методикой обучения и знанием терминологии в легкой атлетике и применить полученные знания при проведении урока.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Общая оценка по дисциплине ППС определяется средней арифметической оценкой, полученной за выполнение зачетных требований по годам обучения:

1-ый год обучения – составление и разучивание комплекса упражнений под музыку, правильное выполнение жестов и команд, техничное выполнение базовых движений;

2-ой год обучения – технически правильное выполнение базовых и модифицированных упражнений для развития различных физических качеств. Составление и проведение комплексов упражнений по различным видам оздоровительных программ (по заданию преподавателя на оценку);

3-ий год обучения – демонстрация владения методикой обучения и знанием терминологии в спортивных играх. Самостоятельное проведение занятия с применением полученных на учебных занятиях знаний (по заданию преподавателя на оценку);

4-ый год обучения – демонстрация владения методикой обучения и знанием терминологии в легкой атлетике. Самостоятельное проведение занятия с применением полученных на учебных занятиях знаний (по заданию преподавателя на оценку);

**ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО ИЗУЧАЕМОЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
С ДРУГИМИ ДИСЦИПЛИНАМИ СПЕЦИАЛЬНОСТИ**

Название учебной дисциплины, с которой требуется согласование	Название кафедры	Предложения об изменениях в содержании учебной программы учреждения высшего образования по учебной дисциплине	Решение, принятое кафедрой, разработавшей учебную программу (с указанием даты и номера протокола)
1	2	3	4
Теория и методика физического воспитания	Кафедра теории и методики физического воспитания	Раздел.3. Теория и методика физического воспитания в учреждениях образования Тема. 3.5. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с учащимися	Протокол № 10 от 22.06.2021
Теория и методика оздоровительной физической культуры	Кафедра теории и методики физического воспитания	Раздел.11. Программирование занятий в различных формах оздоровительной физической культуры Тема. 11.3.Методика составления фитнес-программ для индивидуальных и групповых занятий	Протокол № 10 от 22.06.2021
Профессионально-педагогическое совершенствование (ОАФК)	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	Раздел 3. Методика организации и проведения занятий по бодибилдингу с различными возрастными группами	Протокол № 10 от 22.06.2021
Спортивные и подвижные игры и методика преподавания	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	Раздел 2.Теоретические и организационно-методические основы преподавания волейбола Тема 2.3.Техника игры в нападении и защите в волейболе. Методика обучения	Протокол № 10 от 22.06.2021
Легкая атлетика и методика преподавания	Кафедра спортивно-педагогических дисциплин	Раздел 1. Общие вопросы теории легкой атлетики Тема 1.4. Меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Протокол № 10 от 22.06.2021