

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Проректор по учебной работе
В.П. Завойстый
«___» _____ 2020 г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.06.01 История физической культуры

Рекомендуется для направления подготовки:

**49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

(профиль Адаптивная физическая культура)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчики:

Доцент кафедры МБОС и ТФК,
канд.пед.наук

О. Г. Трофимова

**Утверждено на заседании кафедры
МБОС и ТФК**

«__» _____ 2020 г.

Протокол № _____

Зав. кафедрой

проф. В.Н. Левин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «История физической культуры и адаптивной физической культуры» - приобщать будущих специалистов к ценностям физической, духовной и нравственной культуры, обогащать знаниями фактов прошлого, помогать адекватно оценивать сегодняшнее состояние общества и место физической культуры в нем.

Основными **задачами** курса являются:

Понимание истории физической культуры и адаптивной физической культуры как социального явления

Овладение навыками проведения теоретических аспектов физкультурного образования

Развитие умений четко и обоснованно формулировать сведения из истории физической культуры и адаптивной физической культуры.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина включена в **обязательную часть ОПОП**.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: УК-1

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК 1.1 – использует системный подход в решении профессиональных задач УК 1.4 – моделирует процесс решения профессиональных задач УК 1.5 – проводит критическую оценку вариантов действий в процессе решения профессиональных задач	Устный опрос Письменный ответ

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Курс 1	
		Сессия 1	Сессия 2
Контактная работа с преподавателем (всего)	8		
В том числе:			
Лекции	4	4	
Практические занятия (ПЗ)			
Семинары (С)	4	4	
Лабораторные работы (ЛР)			
Самостоятельная работа (всего)	100	24	76
В том числе:			

Выполнение письменных заданий в тетради	27	24	
Реферат	30		30
Подготовка к устным ответам	30		46
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	экзамен		экзамен
Общая трудоемкость часов зачетных единиц	144		
	4		

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1	Всеобщая история физической культуры и спорта	Физическая культура в древнем мире
		Физическая культура в средние века
		Физическая культура в эпоху Возрождения и в Новое время
2	История физической культуры спорта в России	Физическая культура русских народов..
		Физическая культура до Великой отечественной войны
		Паралимпийские игры в России

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции	Практ занятия (семинары)	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Всеобщая история физической культуры и спорта	2	2	46	50
1.1.	Тема: Физическая культура в древнем мире	1	1	15	17
1.2	Физическая культура в средние века		1	15	16
1.3	Физическая культура в эпоху Возрождения и в Новое время	1		16	17
2.	Раздел; История физической культуры спорта в России	2	2	54	58
2.1.	Физическая культура русских народов	1		20	21
2.2.	Олимпийские игры современности		1	20	21
2.3.	Физическая культура до Великой			4	4

	отечественной войны				
2.4.	Паралимпийские игры в России	1	1	10	12
	Всего:	4	4	87	108

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Тема дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Развитие физической культуры и спорта в Древнем мире.	Реферат
2	Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания в европейских странах в Новое время.	Устный ответ
3	Спортивное олимпийское движение до первой мировой войны.	Письменное задание
4	Особенности развития адаптивного спорта в современных зарубежных странах.	Устный ответ
5	Развитие физической культуры и спорта в Российской империи (19-20 века)	Реферат
6	Развитие физической культуры и спорта СССР и Российской Федерации.	Письменное задание
7	Последние Паралимпийские игры современности	Устный ответ

6.2 Тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрены

6.3 Примерная тематика рефератов

1. Теории происхождения и первоначального развития физической культуры.
2. Спорт как фактор мира и дружбы между народами: исторический экскурс и современность.
3. Проблемы развития женского спорта в современном мире: положительные и отрицательные тенденции.
4. История и проблемы современного развития инвалидного спорта. Параолимпийские игры и их гуманистическое значение.
5. Физические упражнения и игры в рабовладельческих государствах Древнего Востока (Индия, Китай, Египет, Месопотамия и др.).
6. Физическое воспитание и система военно-физической подготовки легионеров в Древнем Риме.
7. Ян Амос Коменский о физическом воспитании детей школьного возраста.
8. Возникновение и развитие сокольского гимнастического движения.
9. Английская спортивно-игровая система физического воспитания. Зарождение современного спорта.
10. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена. Создание Международного Олимпийского комитета.
11. Особенности развития физической культуры древних славян. Физическое воспитание в Киевской Руси. «Поучения чадам своим» Владимира Мономаха.
12. Формирование и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).

13. Физическое воспитание в педагогических сочинениях М.В. Ломоносова, И.И. Бецкого, Н.И. Новикова, А.Н. Радищева, А.И. Герцена.
14. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта.

7. Фонд оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
Раздел: Всеобщая история физкультуры и спорта		
Физическая культура в Древнем мире	Устный ответ	УК - 1
Физическая культура в Средние века	Устный ответ	УК - 1
Раздел: История физкультуры и спорта в России		
Физическая культура русских народов	Устный ответ	УК - 1
Олимпийские игры современности	Устный ответ	УК - 1

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания. Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Посещение лекционных занятий – 1 балл, посещение практических занятий – 1 балл.

Устный ответ– 1-10 баллов

Выполнение заданий для самостоятельной работы – 1-5 баллов (в зависимости от сложности заданий).

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	1	1
	<i>Итого</i>		
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	Всеобщая история физкультуры и спорта		
	Физическая культура в Древнем мире	1	10
	Физическая культура в Средние века	1	10
	История физкультуры и спорта в России		

	Физическая культура русских народов	1	10
	Олимпийские игры современности	1	10
	Всего в 1 семестре	4	40
	Промежуточная аттестация (зачет)	4	40
	ИТОГО	4	40
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов			

7.1.1. Устный ответ

Устный ответ позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение разговорных навыков (монологической и диалогической речи) и иные коммуникативные навыки.

Примеры заданий

Тема: Сообщение по теме «Физическая культура в Древней Греции».

Форма: самостоятельная работа

Время: продолжительность выполнения задания – 30 минут.

Проверяемые элементы компетенции: УК 1 – Способен создавать условия для включения обучающихся в проектную деятельность в предметной области «Физическая культура и спорт»

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
– правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);	2,5 балла
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	2,5 балла
– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);	2,5 балла
– логика изложения материала (учитывается умение строить	2,5 балла

целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);	
Максимальный балл	10

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине учитывается частичное формирование указанных компетенций на базовом уровне.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине используется балльно-рейтинговая система. В ней учитываются:

- 1) посещаемость занятий;
- 2) количество устных ответов.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная
высокий	УК – 1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	91-100	зачтено	отлично
повышенный	УК – 1 Способен осуществлять частичный поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	76-90		хорошо
базовый	УК – 1 Способен осуществлять частичный поиск, информации, применять системный подход для решения поставленных задач	61-75		удовлетворительно
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	<60	не зачтено	неудовлетворительно

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
УК
Устный ответ
УК 1.1 – использует системный подход в решении профессиональных задач
УК 1.4 – моделирует процесс решения профессиональных задач
УК 1.5 – проводит критическую оценку вариантов действий в процессе решения

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации используются те же оценочные средства, что и для текущей аттестации

7.2.5. Вопросы к экзамену по истории физической культуры и спорта

I. Общетеоретические вопросы истории физической культуры и спорта.

1. Предмет, задачи, источники, периодизация и методы изучения истории физической культуры и спорта.
2. Теории происхождения и первоначального развития физической культуры.
3. Социально-экономические и военные функции физической культуры и спорта: история и современность.
4. Спорт и политика: историческая связь и взаимозависимость.
5. Спорт как фактор мира и дружбы между народами: исторический экскурс и современность.
6. Научно-техническая революция (НТР) и её влияние на развитие физической культуры и спорта.
7. Профессиональный спорт: история, социальная сущность и проблемы современного развития.
8. Коммерциализация физической культуры и спорта в современном мире: проблемы и противоречия.
9. Организационные основы и социальная сущность рекреационной физической культуры в современном обществе (Движения «Спорт для всех», «Бег ради жизни», «Новая аэробика» и др.).
10. Проблемы развития женского спорта в современном мире: положительные и отрицательные тенденции.
11. Физическая культура, спорт и религия: история и современные взаимоотношения.
12. История и проблемы современного развития инвалидного спорта. Параолимпийские игры и их гуманистическое значение.
13. Взаимосвязь физической культуры, спорта и искусства.

II. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Древний мир

14. Особенности развития физической культуры и спорта в первобытном обществе. Зарождение элементов спорта.
15. Физические упражнения и игры в рабовладельческих государствах Древнего Востока (Индия, Китай, Египет, Месопотамия и др.).
16. Системы физического воспитания в Древней Греции: Спартанская и Афинская. Древнегреческая гимнастика.
17. Олимпийские игры Древней Греции: происхождение, содержание, причины упадка и гибели.
18. Физическое воспитание и система военно-физической подготовки легионеров в Древнем Риме.
19. Причины возникновения и развития, содержание и общественное значение зрелищного спорта в Римской империи.
20. Особенности развития физической культуры в древних цивилизациях Америки (майя, ацтеки, инки).

Средние века

21. Военно-физическое воспитание феодалов Западной Европы в средние века.
22. Физические упражнения и игры крестьян и горожан средневековой Европы.
23. Вопросы физического воспитания в трудах гуманистов эпохи Возрождения (Витторино де Фельтре, Франсуа Рабле, Мишель Монтень, Иероним Меркуриалис).

24. Ранние социалисты-утописты Томас Мор и Томазо Кампанелла о физическом воспитании.
25. Ян Амос Коменский о физическом воспитании детей школьного возраста.
Новое время
26. Развитие идейно-теоретических основ физического воспитания в странах Западной Европы в начале Нового времени (Д. Локк, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци).
27. Возникновение и развитие национальных систем физического воспитания в западноевропейских странах в первый период Нового времени.
28. Немецкая гимнастика (Г.А. Фит, И. Гутс-Мутс, Ф. Ян, А. Шписс).
29. Шведская система гимнастики (Пер и Ялмар Линг).
30. Французская гимнастика (Франциско Аморос).
31. Возникновение и развитие сокольского гимнастического движения.
32. Английская спортивно-игровая система физического воспитания. Зарождение современного спорта.
33. К. Маркс и Ф. Энгельс о физическом воспитании трудящихся.
34. Модернизация национальных систем физического воспитания во второй половине Нового времени.
35. Система гимнастики Жоржа Демени.
36. «Естественный метод» физического воспитания Ж. Эбера.
37. Возникновение и развитие рабочего, предпринимательского, церковного, скаутского и рекреационного спорта во второй период Нового времени.
38. Исторические предпосылки возникновения международного спортивного и олимпийского движения в конце XIX века. Создание спортивных клубов, национальных и международных спортивных объединений.
39. Жизнь и деятельность Пьера де Кубертена. Создание Международного Олимпийского комитета.
40. Возникновение и развитие Олимпийских Игр современности в период до первой мировой войны.
Новейшее время
41. Милитаризация и фашизация физического воспитания в странах гитлеровской коалиции и Японии в период между 1-й и 2-й мировыми войнами.
42. Международное рабочее спортивное движение в период между 1-й и 2-й мировыми войнами.
43. Олимпийские Игры в период между 1-й и 2-й мировыми войнами. Борьба прогрессивных сил мира против проведения Игр XI Олимпиады в Берлине и IV зимних Олимпийских игр в Гармиш-Партенкирхене в 1936 году.
44. Организационные основы и особенности развития спортивного движения в США, Германии и других капиталистических странах после второй мировой войны.
45. Физическое воспитание, школьный, внешкольный университетский спорт в современных странах.
46. Развитие физической культуры и спорта в развивающихся странах Азии, Африки, Латинской Америки.
47. Кризис международного олимпийского движения в период «холодной войны» (на примере Олимпиад в Москве в 1980 г. и Лос-Анджелесе в 1984 г.).
48. Комплексные игры: структура, классификация и гуманистическое содержание.

III. Отечественная история физической культуры и спорта.

Древняя Русь

49. Особенности развития физической культуры древних славян. Физическое воспитание в Киевской Руси. «Поучения чадам своим» Владимира Мономаха.
50. Физическая культура в русском централизованном государстве (XIV – XV вв.).
Российская империя

51. Физические упражнения и игры народов Российской империи и их социально-культурное значение.
52. Развитие физической культуры в эпоху Петра Великого.
53. Формирование и развитие основ русской национальной системы военно-физической подготовки войск (Петр I, А.В. Суворов, Ф.Ф. Ушаков, М.И. Кутузов).
54. Физическое воспитание в педагогических сочинениях М.В. Ломоносова, И.И. Бецкого, Н.И. Новикова, А.Н. Радищева, А.И. Герцена.
55. Русские революционеры-демократы В.Г. Белинский, Н.А. Добролюбов, Н.Г. Чернышевский о физическом воспитании.
56. Физическое воспитание в гражданских и военных учебных заведениях Российской империи.
57. Физическое воспитание в педагогических сочинениях Е.М. Дементьева и Е.А. Покровского.
58. Жизнь и деятельность П.Ф. Лесгафта.
59. Система физического образования П.Ф. Лесгафта: история создания, содержание и значение.
60. Деятельность В.С. Пируского по развитию физической культуры в Сибири.
61. Российская империя и олимпийское движение. Создание и деятельность Российского Олимпийского комитета. Всероссийские Олимпиады 1913 и 1914 годов.
62. Зарождение и развитие спортивно-гимнастического движения в российской империи. Российские спортсмены на международной арене в конце XIX – начале XX веков. Советский Союз
63. Физическая культура и спорт в СССР в годы гражданской войны и иностранной интервенции. Деятельность Всеобщего, Наркомпроса, Наркомздрава по развитию физической культуры. Н.И. Подвойский и физической культуре и порте.
64. В.И. Ленин об охране здоровья трудящихся и физической культуре.
65. Формирование и развитие государственных основ управления физкультурно-спортивным движением до Великой Отечественной войны (Всеобщий, Высший СФК, Всесоюзный комитет ФК).
66. Всесоюзная Спартакиада 1928 года и её международное значение.
67. Постановление ЦК ВКП(б) от 23 сентября 1929 года и его значение.
68. Введение и развитие всесоюзного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Голощапов Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. – М., 2001.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. – М., 1982
3. Олимпийская Хартия. – М., 1996.
4. Очерки по истории физической культуры. - М., 1938, 1948, 1950, 1967.
5. Пономарёв Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания. – М., 1970.
6. Столбов В.В. История физической культуры: Учебник. – М., 1989, 2001.

б) дополнительная литература

1. Агеевец В.У. И генерал Бутовский для России. – М., 1994.
2. Башкирова М. М., Гуськов С.И. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом. – М., ВНИИФК, 1994.
3. Беляев В. Беседы у скаутского костра// Спортивная жизнь России. – 1994. №4, 5-6.
4. Борисов И. Вторая Российская Олимпиада (1914 г., Рига)// Спортивная жизнь России. – 1995. №5-6.

5. Борисов И. Имею честь просить...//Спортивная жизнь России. – 1992. №10. (о Н. Риттере).
6. Голощапов Б.Р. История отечественных и зарубежных систем физического воспитания и спорта. – М., 1995.
7. Горянов Л.Б. Уходили на фронт чемпионы. – М., 1980.

в) программное обеспечение не предусмотрено

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»
- ЭПС «Консультант Плюс»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины

В ходе учебных занятий формировать у студентов не только профессионально-прикладные умения и навыки, но и знакомить их с основами исследовательской деятельности, которая наполняет основной программный материал более глубоким образовательным смыслом, наглядно демонстрируя взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности с показателями двигательных и вегетативных функций, ее обеспечивающими.

Использование на практических и лекционных занятиях демонстрационного материала и мультимедийных средств, позволяющих детально изучать отдельные фазы движений, анализировать технику выполнения упражнений с позиций эффективности и целесообразности.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов использовать балльно-рейтинговую систему оценки, при которой учитываются посещаемость, успеваемость и активность на учебных занятиях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ

LMS MOODLe.

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
2. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
3. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
4. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
проректор по организации образовательной
деятельности и обеспечению условий
образовательного процесса
В.П. Завойстый
«___» _____ 2020 г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:

К.М.06.06 Теория и организация адаптивной физической культуры

Рекомендуется для направления подготовки:

**49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

(профиль Адаптивная физическая культура)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчики:

Доцент кафедры
спортивных дисциплин, к.п.н.

Солоненко О.А.

Утверждено на заседании кафедры

МБОС и ТФК

«__» _____ 2020 г.

Протокол № _____

Зав. кафедрой

проф. В.Н. Левин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры»

- формирование профессиональных качеств и освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины.

Основными **задачами** курса являются:

- понимание студентами целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по адаптивной физической культуре и спорту;
- овладение знаниями, умениями и навыками в области спортивной подготовки, позволяющей выявить функциональные возможности организма, действенного фактора формирования личности, ее социализации, стимула к самоопределению и самоутверждению индивида;
- развитие возможностей, потребностей, достижений обучающихся в области образования;

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина включена в **обязательную часть ОПОП.**

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
УК-1	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Использует системный подход в решении профессиональных задач. УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности. УК-1.3. Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. УК-1.4. Моделирует процесс решения профессиональной задачи. УК-1.5. Проводит критическую оценку вариантов действий в процессе решения профессиональной задачи УК-1.6. Устанавливает причинно-следственные связи между своими действиями и полученными результатами.	Устный ответ
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов, приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с	ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся	Устный ответ

	отклонениями в состоянии здоровья		
ОПК-3	Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования	ОПК-3.1. Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико-методологические основы педагогической (профессиональной) деятельности. ОПК-3.2. Использует технологию целеполагания при определении целей и задач обучения. ОПК-3.3. Планирует процесс обучения (планирует учебное занятие) с учетом требований федерального стандарта по спортивной подготовке, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния. ОПК-3.4. Обосновывает выбор оптимальных форм и методов обучения.	Устный ответ

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет **5** зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5
Контактная работа с преподавателем (всего)	88			46	42	
В том числе:						
Лекции	30			16	14	
Практические занятия (ПЗ)	58			30	28	
Лабораторные работы (ЛР)						
Самостоятельная работа (всего)	98			68	30	
В том числе:						
Курсовая работа (проект)						
Реферат						
Другие виды самостоятельной работы						
Анализ литературных данных	98			68	30	
Просмотр видеоматериалов						
Подготовка документации						
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				зачет	зачет	
Общая трудоемкость (часов)	180			108	72	
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	5			3	2	

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Система адаптивной физической культуры в РФ Субъект АФК	Цель и задачи АФК. Система физического воспитания и ее основы Законодательство в сфере АФК, понятие реабилитация
2	Направленное формирование личности в физическом воспитании	Связь различных видов воспитания в процессе АФВ. Технологии воспитательной деятельности педагога по ФКС
3	Основные виды АФК	Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация. Адаптивная физическая реабилитация. Креативные телесно-ориентированные практики АФК
4	Средства и методы АФК Принципы АФК	Средства АФК. Методы АФК. Социальные, общеметодические, специально-методические принципы
5	Обучение двигательным действиям в АФК	Двигательное умение- двигательный навык, минимизация ошибок, приемы физической помощи и страховки
6	Развитие физических способностей в АФК	Развитие силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости, развитие гибкости. Развитие координационных способностей.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Система адаптивной физической культуры в РФ Субъект АФК	4	4		8	16
1.1	Цель и задачи физической культуры. Система физического воспитания и ее основы	1	2		4	8
1.2	Законодательство в сфере АФК, понятие реабилитация	1	2		4	8
2	Раздел: Направленное формирование личности в физическом воспитании	2	4		20	28
2.1	Связь различных видов воспитания в процессе АФВ.	1	2		12	16
2.2	Технологии воспитательной деятельности педагога по АФКС	1	2		8	12
3	Раздел: Основные виды АФК	6	12		42	60
3.1	Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация.	4	6		22	32
3.2	Адаптивная физическая реабилитация.	2	6		20	28

	Креативные телесно-ориентированные практики АФК					
4	Средства и методы АФК Принципы АФК	6	16		10	32
4.1.	Средства АФК.	2	6		6	14
4.2.	Методы АФК.	2	6		4	12
4.3.	Социальные, общеметодические, специально-методические принципы	2	4			6
5	Обучение двигательным действиям в АФК	4	4		8	16
5.1	Двигательное умение - двигательный навык, минимизация ошибок,	2	2		4	8
5.2	приемы физической помощи и страховки	2	2		4	8
6	Развитие физических способностей в АФК	8	18		10	36
6.1	Развитие силовых и скоростных способностей	4	6		4	14
6.2	Развитие выносливости	2	6		2	10
6.3.	Развитие КС и гибкости	2	6		4	12
Всего:		30	58		98	180

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов по темам
1	Раздел: Система физической культуры в РФ	
1.1	Цель и задачи физической культуры.	Изучение с использованием литературных источников, методологических основ теории физической культуры. Анализ физической культуры как общественного явления.
1.2	Система физического воспитания и ее основы	
2	Раздел: Направленное формирование личности в физическом воспитании	
2.1	Связь различных видов воспитания в процессе ФВ.	Изучение с использованием литературных источников, физического воспитания как педагогический процесс. Анализ технологий воспитательной деятельности педагога по АФКС
2.2	Технологии воспитательной деятельности педагога по АФКС	
3.	Раздел: Основные виды АФК	
3.1	Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация.	Изучение средств и методов арсенала: Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, Креативные телесно-ориентированные практики АФК
3.2	Адаптивная физическая реабилитация. Креативные телесно-ориентированные практики АФК	
4	Раздел: Средства и методы АФВ. Принципы АФК	
4.1	Средства АФК.	Изучение с использованием литературных источников средств АФК, Анализ методов АФК. Использование специальной терминологии. Анализ принципов АФК
4.2	Методы АФК.	
4.3	Принципы АФК	

5	Обучение двигательным действиям в АФК	
5.1	Двигательное умение - двигательный навык, минимизация ошибок,	Изучение с использованием литературных источников формированию двигательных умений и навыков у лиц с ОВЗ, Классификацию ошибок. Использование специальной терминологии.
5.2	приемы физической помощи и страховки	Анализ приемов физической помощи АФК, понятие тренажер
6	Развитие физических способностей в АФК	
6.1	Развитие силовых и скоростных способностей	Анализ документальных источников, передового тренерского и педагогического опыта по развитию
6.2	Развитие выносливости	Физических качеств у лиц с ОВЗ, в том числе инвалида
6.3.	Развитие КС и гибкости	

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрено.

6.3. Примерная тематика рефератов не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
Раздел: Система физической культуры в РФ		
Цель и задачи физической культуры.	Устный опрос	ОПК -3,1;3,2; 3,3; 3,4
Система физического воспитания и ее основы	Устный опрос	ОПК -3,1;3,2; 3,3; 3,4
Раздел: Направленное формирование личности в физическом воспитании		
Связь различных видов воспитания в процессе ФВ.	Устный опрос	ОПК -1,3. ОПК-3,1;3,2; 3,3; 3,4
Технологии воспитательной деятельности педагога по АФКС	Устный опрос	ОПК -1,3
Раздел: Основные виды АФК		
Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация.	доклад	УК -1,1; 1.3. ОПК - 3,1;3,2; 3,3; 3,4
Адаптивная физическая реабилитация. Креативные телесно-ориентированные практики АФК	доклад	УК -1,1; 1.3. ОПК - 3,1;3,2; 3,3; 3,4
Раздел: Средства и методы АФВ, Принципы АФК		
Средства АФК.	Устный опрос	ОПК -3,1;3,2; 3,3; 3,4
Методы АФК.	Устный опрос	ОПК -3,1;3,2; 3,3; 3,4
Принципы АФК	доклад	
Обучение двигательным действиям в АФК		
Двигательное умение - двигательный навык, минимизация ошибок,	Устный опрос	УК -1,1; 1.2; 1.3; 1,4. ОПК -3,1;3,2; 3,3; 3,4
приемы физической помощи и страховки	доклад	УК -1,1; 1.3; 1,5. ОПК - 3,1;3,2; 3,3; 3,4
Развитие физических способностей в АФК		

Развитие силовых и скоростных способностей	Устный опрос	УК -1,1; 1.3: 1,5. ОПК - 3,1;3,2; 3,3; 3,4
Развитие выносливости	Устный опрос	УК -1,1; 1.3., 1,6 ОПК -3,1;3,2; 3,3; 3,4
Развитие КС и гибкости	доклад	УК -1,1; 1.3. ОПК - 3,1;3,2; 3,3; 3,4

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания. Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Посещение лекционных занятий – 1 балл, посещение практических занятий – 1 балл.

Устный ответ– 1-10 баллов

Выполнение заданий для самостоятельной работы – 1-5 баллов (в зависимости от сложности заданий).

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	1	1
	<i>Итого</i>		
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	Система физической культуры в РФ		
	Цель и задачи физической культуры.	1	10
	Система физического воспитания и ее основы	1	10
	Направленное формирование личности в физическом воспитании		
	Связь различных видов воспитания в процессе ФВ.	1	10
	Технологии воспитательной деятельности педагога по ФКС	1	10
	Основные виды АФК		
	Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация.	1	10
	Адаптивная физическая реабилитация. Креативные телесно-ориентированные практики АФК	1	10
	Средства и методы АФВ. Принципы АФК		
	Средства АФК.	1	10
	Методы АФК.	1	10
	Принципы АФК	1	10
	Обучение двигательным действиям в АФК		
	Двигательное умение - двигательный навык, минимизация ошибок,	1	10

	приемы физической помощи и страховки	1	10
	Развитие физических способностей в АФК		
	Развитие силовых и скоростных способностей	1	10
	Развитие выносливости	1	10
	Развитие КС и гибкости	1	10
	Всего в 3 семестре	9	91
	Всего в 4 семестре	7	61
	Промежуточная аттестация (зачет)	16	152
	ИТОГО	16	152
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов			

7.1.1. Устный ответ

Устный ответ позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение разговорных навыков (монологической и диалогической речи) и иные коммуникативные навыки.

Примеры заданий

Тема: Сообщение по теме «Средства АФК».

Форма: самостоятельная работа

Время: продолжительность выполнения задания – 30 минут.

Проверяемые элементы компетенции: ОПК-3. Способен обосновывать выбор наиболее эффективных методов обучения лиц с отклонениями в состоянии здоровья с использованием специальных знаний и способов их рационального применения в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования

Критерии оценки:

- правильность ответа по содержанию задания (учитывается количество и характер ошибок при ответе);
- полнота и глубина ответа (учитывается количество усвоенных фактов, понятий и т.п.);
- сознательность ответа (учитывается понимание излагаемого материала);
- логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание (не одобряется затянутость выполнения задания, устного ответа во времени, с учетом индивидуальных особенностей студентов).

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
– правильность ответа по содержанию задания (учитывается	2,5 балла

количество и характер ошибок при ответе);	
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	2,5 балла
– своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе (учитывается грамотно и с пользой применять наглядность и демонстрационный опыт при устном ответе);	2,5 балла
– логика изложения материала (учитывается умение строить целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);	2,5 балла
Максимальный балл	10

7.1.2. Доклад

Доклад – подготовленное устное выступление на определённую тему, включающее постановку проблемы; изложение тезисов (положений), доказательств и примеров; выводы.

Доклад имеет следующие **признаки**:

- включает основные тезисы (положения), которые подкреплены доказательствами и примерами;
- допускает обоснованную субъективную позицию;
- ориентирован на устное изложение текста и подразумевает общение с аудиторией, возможность и способность донести до неё информацию по проблеме исследования, умение доказать свою точку зрения.

Доклад не только передаёт научную и учебную информацию, но и нацелен на получение обратной связи в процессе ее восприятия и усвоения аудиторией. Доклад как оценочное средство способствует формированию навыков исследовательской работы, ответственности за высказанные положения, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Данное оценочное средство служит последующему развитию у обучающихся отдельных компонентов компетенций на аудиторных занятиях и в рамках самостоятельной работы.

Проверяемые элементы компетенции: УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач

Примеры заданий

Задание к семинару:

Подготовить доклад о развитии выносливости. Выступление не более 5 мин, в течение которых докладчик должен озвучить следующие параметры: определение, виды, факторы, определяющих ее развитие, сензитивные периоды, контрольные испытания для определения уровня развития. Творческая форма выполнения заданий приветствуется и оценивается дополнительными баллами.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
выступление полностью соответствует теме, которая раскрыта глубоко и полно, опирается на несколько источников, содержит относительно точное изложение информации, демонстрирует средний уровень эрудированности автора по данной теме, умение осуществлять рефлексивный анализ.	2,5 балла
развернуто отвечает на поставленные преподавателем вопросы, обосновывает свою точку зрения примерами, может предложить свой вариант развития событий (или корректировки и совершенствования действий, представленных в материале);	2,5 балла
свободно оперирует научными терминами, а также базовыми понятиями и положениями и, в случае необходимости, может пояснить их суть; высказывает оценочные суждения в отношении излагаемого материала, используя для оценивания самостоятельно определенные критерии.	2,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2,5 балла

Максимальный балл	10
--------------------------	-----------

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине учитывается частичное формирование указанных компетенций на базовом уровне.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине используется балльно-рейтинговая система. В ней учитываются:

- 2) посещаемость занятий;
- 2) количество устных ответов.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная
высокий	<p>УК-1.1. Использует системный подход в решении профессиональных задач.</p> <p>УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности.</p> <p>УК-1.3. Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> <p>УК-1.4. Моделирует процесс решения профессиональной задачи.</p> <p>УК-1.5. Проводит критическую оценку вариантов действий в процессе решения профессиональной задачи</p> <p>УК-1.6. Устанавливает причинно-следственные связи между своими действиями и полученными результатами.</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-3.1. Решает профессиональные</p>	131-152	зачтено	отлично

	<p>задачи, опираясь на теоретико-методологические основы педагогической (профессиональной) деятельности.</p> <p>ОПК-3.2. Использует технологию целеполагания при определении целей и задач обучения.</p> <p>ОПК-3.3. Планирует процесс обучения (планирует учебное занятие) с учетом требований федерального стандарта по спортивной подготовке, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния.</p> <p>ОПК-3.4. Обосновывает выбор оптимальных форм и методов обучения.</p>			
повышенный	<p>УК-1.1. Использует системный подход в решении профессиональных задач.</p> <p>УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности.</p> <p>УК-1.3. Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> <p>УК-1.4. Моделирует процесс решения профессиональной задачи.</p> <p>УК-1.5. Проводит критическую оценку вариантов действий в процессе решения профессиональной задачи</p> <p>УК-1.6. Устанавливает причинно-следственные связи между своими действиями и полученными результатами.</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-3.1. Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико-методологические основы педагогической (профессиональной) деятельности.</p> <p>ОПК-3.2. Использует технологию целеполагания при определении целей и задач обучения.</p> <p>ОПК-3.3. Планирует процесс обучения (планирует учебное занятие) с учетом требований федерального стандарта по спортивной подготовке, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния.</p> <p>ОПК-3.4. Обосновывает выбор</p>	111-130		хорошо

	оптимальных форм и методов обучения			
базовый	<p>УК-1.1. Использует системный подход в решении профессиональных задач.</p> <p>УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности.</p> <p>УК-1.3. Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> <p>УК-1.4. Моделирует процесс решения профессиональной задачи.</p> <p>УК-1.5. Проводит критическую оценку вариантов действий в процессе решения профессиональной задачи</p> <p>УК-1.6. Устанавливает причинно-следственные связи между своими действиями и полученными результатами.</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-3.1. Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико-методологические основы педагогической (профессиональной) деятельности.</p> <p>ОПК-3.2. Использует технологию целеполагания при определении целей и задач обучения.</p> <p>ОПК-3.3. Планирует процесс обучения (планирует учебное занятие) с учетом требований федерального стандарта по спортивной подготовке, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния.</p> <p>ОПК-3.4. Обосновывает выбор оптимальных форм и методов обучения</p>	92-110		удовлетворительно
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	<92	не зачтено	неудовлетворительно

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
УК; ОПК
Устный ответ
<p>УК-1.1. Использует системный подход в решении профессиональных задач.</p> <p>УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности.</p>

<p>УК-1.3. Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.</p> <p>УК-1.6. Устанавливает причинно-следственные связи между своими действиями и полученными результатами.</p> <p>ОПК-3.2. Использует технологию целеполагания при определении целей и задач обучения.</p> <p>ОПК-3.3. Планирует процесс обучения (планирует учебное занятие) с учетом требований федерального стандарта по спортивной подготовке, уровня подготовленности занимающегося, особенностей его физического состояния.</p>
Доклад
<p>УК-1.4. Моделирует процесс решения профессиональной задачи.</p> <p>УК-1.5. Проводит критическую оценку вариантов действий в процессе решения профессиональной задачи</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-3.1. Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико-методологические основы педагогической (профессиональной) деятельности.</p> <p>ОПК-3.4. Обосновывает выбор оптимальных форм и методов обучения</p>

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации используются те же оценочные средства, что и для текущей аттестации

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005.
3. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. <https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury>

б) дополнительная литература

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2008.
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009.
3. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы. – М.: Советский спорт, 2005
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»
- ЭПС «Консультант Плюс»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины**Главные особенности изучения дисциплины**

В ходе учебных занятий формировать у студентов не только профессионально-прикладные умения и навыки, но и знакомить их с основами исследовательской деятельности, которая наполняет основной программный материал более глубоким образовательным смыслом, наглядно демонстрируя взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности с показателями двигательных и вегетативных функций, ее обеспечивающими.

Использование на практических и лекционных занятиях демонстрационного материала и мультимедийных средств, позволяющих детально изучать отдельные фазы движений, анализировать технику выполнения упражнений с позиций эффективности и целесообразности.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов использовать балльно-рейтинговую систему оценки, при которой учитываются посещаемость, успеваемость и активность на учебных занятиях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

5. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;

6. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
7. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
8. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет **3** зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	триместры			
				6	
Контактная работа с преподавателем (всего)	10			18	
В том числе:					
Лекции	8			8	
Практические занятия (ПЗ)	10			10	
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	90			90	
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	90			98	
Просмотр видеоматериалов					
Подготовка документации					
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				Зачет	
Общая трудоемкость (часов)	108			108	
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	3			3	

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Система адаптивной физической культуры в РФ Субъект АФК				10	10
1.1	Цель и задачи физической культуры. Система физического воспитания и ее основы				4	4

1.2	Законодательство в сфере АФК, понятие реабилитации				6	6
2	Раздел: Направленное формирование личности в физическом воспитании		2		10	12
2.1	Связь различных видов воспитания в процессе АФВ.		1		6	7
2.2	Технологии воспитательной деятельности педагога по АФКС	1	1		4	6
3	Раздел: Основные виды АФК	2	2		8	12
3.1	Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация.	1	1		4	6
3.2	Адаптивная физическая реабилитация. Креативные телесно-ориентированные практики АФК	1	1		4	6
4	Средства и методы АФК Принципы АФК	2	2		22	24
4.1.	Средства АФК.	1	1		12	14
4.2.	Методы АФК.	1			6	7
4.3.	Социальные, общеметодические, специально-методические принципы		1		4	5
5	Обучение двигательным действиям в АФК	1	2		20	23
5.1	Двигательное умение - двигательный навык, минимизация ошибок,	1	1		10	12
5.2	приемы физической помощи и страховки		1		10	11
6	Развитие физических способностей в АФК	3	2		20	25
6.1	Развитие силовых и скоростных способностей	1	1		4	6
6.2	Развитие выносливости	1			2	3
6.3.	Развитие КС и гибкости	1	1		4	6
Всего:		8	10		90	108

13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: Система адаптивной физической культуры в РФ Субъект АФК	
1.1	Цель и задачи физической культуры. Система физического воспитания и ее основы	Изучение с использованием литературных источников, методологических основ теории физической культуры. Анализ физической культуры как общественного явления.

1.2	Законодательство в сфере АФК, понятие реабилитация	
2	Раздел: Направленное формирование личности в физическом воспитании	
2.1	Связь различных видов воспитания в процессе АФВ.	Изучение с использованием литературных источников, физического воспитания как педагогический процесс.
2.2	Технологии воспитательной деятельности педагога по ФКС	Анализ технологий воспитательной деятельности педагога по ФКС
3	Раздел: Основные виды АФК	
3.1	Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация.	Изучение с использованием литературных источников, адаптивной физического воспитания как педагогического процесса. Анализ видов АФКС
3.2	Адаптивная физическая реабилитация. Креативные телесно-ориентированные практики АФК	
4	Раздел: Средства и методы АФК Принципы АФК	
4.1	Средства ФК.	Изучение с использованием литературных источников средств АФК. Анализ методов и принципов АФК. Использование специальной терминологии. —
4.2.	Методы АФК.	
4.3.	Социальные, общеметодические, специально-методические принципы	
5	Обучение двигательным действиям в АФК	
5.1	Двигательное умение - двигательный навык, минимизация ошибок,	Изучение с использованием литературных источников алгоритма обучения двигательным действиям в АФК. Анализ приемов физической помощи АФК. Использование специальной терминологии.
5.2	приемы физической помощи и страховки	
6	Развитие физических способностей в АФК	
6.1	Развитие силовых и скоростных способностей	Изучение с использованием литературных источников по развитию физических качеств в АФК. Использование специальной терминологии.
6.2	Развитие выносливости	
6.3.	Развитие КС и гибкости	

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
проректор по организации образовательной
деятельности и обеспечению условий
образовательного процесса
_____ **В.П. Завойстый**
« ____ » _____ **2020 г.**

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.07.01 Гимнастика и методика преподавания

Рекомендуется для направления подготовки:

**49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

(профиль) Адаптивная физическая культура

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчики:

**Старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин**

Е.Ю.Незнаконова

Утверждено на заседании кафедры

наименование кафедры

« __ » _____ 202_ г.

Протокол № _____

**Зав. кафедрой
спортивных дисциплин**

С.Ф. Бурухин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель - освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика и методика преподавания».

Реализация программы по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы двигательной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Основными **задачами** курса являются:

- понимание студентами целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- овладение навыками двигательных действий в области гимнастики;
- развитие студентами умений в области методики и организации учебной, оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной деятельности средствами гимнастики.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина включена в обязательную часть ОПОП.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся.	Устный опрос Двигательный тест. Проведение фрагмента урока гимнастики. Проведение фрагмента урока гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК-10	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования	ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий.	Конспект ОРУ (общеразвивающих упражнений). План - конспект комплексов физических упражнений

	заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)		для предупреждения возникновения и (или) прогрессирования
ОПК-14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности	Устный опрос. Проведение фрагмента основной части урока с использованием приемов страховки и самостраховки

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа с преподавателем (всего)	102	18	16	34	34
В том числе:					
Лекции	6			4	2
Лабораторные работы (ЛР)	96	18	16	30	32
Самостоятельная работа (всего)	186	18	20	38	110
Другие виды самостоятельной работы					
Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование	52	10	10	12	20
Конспект ОРУ	16	4	4	4	4
Конспект занятий	6				
Просмотр видеоматериалов и анализ	38	10	6	6	16
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет с оценкой	зачет с оценкой	зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	288	36	36	72	144
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	8	1	1	2	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	История гимнастики	Тема: Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды. Тема: Создание национальных систем гимнастики. Тема: Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.
2	Гимнастическая терминология.	Тема: Изучение гимнастической терминологии, ее значение. Тема: Правила и формы записи упражнений.
3	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	Тема: Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма. Тема: Обучение приемам страховки и помощи.
4	Средства гимнастики. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям.	Тема: Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения). Тема: Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.
5	Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.	Тема: Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе. Тема: Проведение отдельных частей урока.
6	Строевые упражнения.	Тема: Строевые приемы. Тема: Построения и перестроения. Тема: Передвижения. Тема: Размыкания и смыкания. Тема: Строевая композиция.
7	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Тема: ОРУ без предметов. Тема: ОРУ на скамейке. Тема: ОРУ с гимнастической палкой. Тема: ОРУ с гантелями и набивным мячом. Тема: ОРУ в парах. Тема: ОРУ способом поточно. Тема: Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.
8	Прикладные упражнения	Тема: Ходьба и беговые упражнения. Тема: Упражнения в равновесии. Тема: Упражнения в лазании. Тема: Упражнения в перелезании. Тема: Упражнения в метании и ловле. Тема: Упражнения в поднимании и переноске груза. Тема: Прыжковые упражнения.
9	Вольные упражнения.	Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов. Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.
10	Упражнения музыкально-ритмического воспитания	Тема: Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период. Тема: Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.
11	Упражнения гимнастического многоборья.	Тема: Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая)

		- брусся; - брусся р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок
12	Проведение занятий по школьной программе	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: История гимнастики	1		10	11
1.1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		2	3
1.2.	Создание национальных систем гимнастики.			4	4
1.3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.			4	4
2	Раздел: Гимнастическая терминология.	2		32	34
2.1.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		16	17
2.2.	Правила и формы записи упражнений.	1		16	7
3	Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	3	1	36	40
3.1.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	2		18	20
3.2.	Обучение приемам страховки и помощи.	1	1	18	20
4	Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.		5	18	23
4.1.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.			10	10
4.2.	Проведение отдельных частей урока.		5	8	13
5	Раздел: Строевые упражнения.		10	30	40
5.1.	Строевые приемы.		2	6	8
5.2.	Построения и перестроения.		2	6	8

5.3.	Передвижения.		2	6	8
5.4.	Размыкания и смыкания.		2	6	8
5.5.	Строевая композиция.		2	6	8
6	Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		11	35	46
6.1.	ОРУ без предметов.		1	5	6
6.2.	ОРУ на скамейке.		2	5	7
6.3.	ОРУ с гимнастической палкой.		2	5	7
6.4.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.		2	5	7
6.5.	ОРУ в парах.		1	5	6
6.6.	ОРУ способом поточно.		1	5	6
6.7.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.		2	5	7
7	Раздел: Прикладные упражнения.		7		7
7.1.	Ходьба и беговые упражнения.		1		1
7.2.	Упражнения в равновесии.		1		1
7.3.	Упражнения в лазании.		1		1
7.4.	Упражнения в перелезании.		1		1
7.5.	Упражнения в метании и ловле.		1		1
7.6.	Упражнения в поднимании и переноске груза.		1		1
7.7.	Прыжковые упражнения.		1		1
8	Раздел: Вольные упражнения.		4	8	12
8.1.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.		2	4	6
8.2.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.		2	4	6
9	Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.		8	2	10
9.1	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.		2	1	3
9.2	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.		6	1	7
10	Раздел: Упражнения гимнастического многоборья.		28		28
10.1	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в;		28		28

	- акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.				
11	Проведение занятий по школьной программе		22	15	37
11.1	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).		22	15	37
Всего:		6	96	186	288

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
2.	Создание национальных систем гимнастики.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
4.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
5.	Правила и формы записи упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
6.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
7.	Обучение приемам страховки и помощи.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
8.	Строевые приемы.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
9.	Построения и перестроения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
10.	Передвижения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
11.	Размыкания и смыкания.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
12.	Строевая композиция.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
13.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Конспект ОРУ
14.	ОРУ на скамейке.	Конспект ОРУ
15.	ОРУ с гимнастической палкой.	Конспект ОРУ

16.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Конспект ОРУ
17.	ОРУ в парах.	Конспект ОРУ
18.	ОРУ способом поточно.	Конспект ОРУ
19.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
20.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Просмотр видеоматериалов и анализ
21.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Просмотр видеоматериалов и анализ
22.	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Просмотр видеоматериалов и анализ
23.	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Просмотр видеоматериалов и анализ
24.	Проведение занятий по школьной программе (I-XI классы).	Конспект занятий

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрено

6.3. Примерная тематика рефератов – не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
-------------------------------------	-----------------------------------	--

Тема: Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Создание национальных систем гимнастики.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Правила и формы записи упражнений.	Конспект ОРУ (общеразвивающих упражнений).	ОПК-10
Тема: Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Устный опрос	ОПК-14
Тема: Обучение приемам страховки и помощи.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-14
Тема: Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Проведение занятий внеурочной деятельности.	ОПК-1
Тема: Проведение отдельных частей урока.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Строевые приемы.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Построения и перестроения.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Передвижения.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Размыкания и смыкания.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Строевая композиция.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: ОРУ без предметов.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ на скамейке.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ с гимнастической палкой.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ в парах.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ способом поточно.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Конспект.	ОПК-10
Тема: Ходьба и беговые упражнения.	Двигательный тест.	ОПК-1
Тема: Упражнения в равновесии.	Двигательный тест.	ОПК-1
Тема: Упражнения в лазании.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Упражнения в перелезании.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Упражнения в метании и ловле.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Упражнения в	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14

поднимании и переноске груза.		
Тема: Прыжковые упражнения.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Двигательный тест.	ОПК-10
Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Двигательный тест.	ОПК-10
Тема: Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1, ОПК-10
Тема: Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брус;я; - брус;я р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).	План - конспект занятий внеурочной деятельности. Проведение занятий внеурочной деятельности.	ОПК-1,ОПК-14

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания. Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Рейтинг-план (семестр 1)

Критерии оценки видов работ

Рейтинг-план (семестр 1)

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре. Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	4,5	9

Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол- во баллов	Макс. кол-во баллов
	1. Строевые приемы.	3	5
	2. Построения и перестроения.	3	5
	3. Строевая композиция.	3	5
	4. Правила и формы записи упражнений.	3	5
	5. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	3	5
	6. ОРУ без предметов.	3	5
	7. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	3	5
Всего в семестре		25,5	44
Промежуточная аттестация (нет зачета)		-	-
ИТОГО		25,5	44
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 25,5 баллов.			

**Рейтинг-план
(семестр 2)**

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре.
Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол- во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаем ости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	4	8
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол- во баллов	Макс. кол-во баллов
	1. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов	1	5
	2. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	1	5
	3. Правила и формы записи упражнений.	1	5
	4. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1	5
	5. ОРУ на скамейке.	1	5
	6. Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах:		
	- перекладина (низкая, высокая)	7,5	10
	- брусья;	7,5	10
	- брусья р/в;	7,5	10
	- акробатика;	7,5	10
	- конь-махи;	7,5	10
	- кольца;	7,5	10
	- бревно;	7,5	10
	- опорный прыжок.	7,5	10
Всего в семестре		69	113

Промежуточная аттестация (зачет)	6	10
ИТОГО	75	123
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов		
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 69 баллов		

**Рейтинг-план
(семестр 3)**

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре.
Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	8,5	17
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	1. Изучение гимнастической терминологии ее значение.	4	5
	2. Передвижения.	3	5
	3. Размыкания и смыкания.	3	5
	4. Правила и формы записи упражнений.	3	5
	5. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	3	5
	6. ОРУ с гимнастической палкой.	4	5
	7. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	3	5
	8. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	4	5
	9. Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	3	5
Всего в семестре		38,5	62
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		6	10
ИТОГО		44,5	72
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 38 ,5 баллов			

**Рейтинг-план
(семестр 4)**

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре.
Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов

Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	8,5	17
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	1. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	1	5
	2. Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).	1	5
	3. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1	5
	4. Причины возникновения травм.	1	5
	5. Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах:		
	- перекладина (низкая, высокая)	7,5	10
	- брусья;	7,5	10
	- брусья р/в;	7,5	10
	- акробатика;	7,5	10
	- конь-махи;	7,5	10
	- кольца;	7,5	10
	- бревно;	7,5	10
	- опорный прыжок.	7,5	10
Всего в семестре		72,5	117
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		4,5	10
ИТОГО		77	127
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 72,5 балла			

Примеры:

Примеры заданий для практических (лабораторных) занятий

1.1.1.

Практическое задание

Практические задания – учебные задания (комплекс заданий), выполняемых студентом под руководством преподавателя (самостоятельно) с целью усвоения научно-теоретических основ дисциплины, приобретения навыков и опыта творческой деятельности, овладения современными методами решения профессиональных задач, в том числе исследовательского характера. В процессе контроля оценивается качество усвоения учебного материала по теме лабораторной работы:

1. Проведение комплекса ОРУ.
2. Проведение перестроений и размыканий.
3. Объяснение и выполнение элементов на снарядах.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических (лабораторных) занятиях

Критерий	Балл
Точность терминологии	1 балл
Командный голос	1 балл
Логика и грамотность изложения материала	1 балл

Образцовый показ упражнений	1 балл
Точность команд и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

7.1.1. Устный опрос

По устным опросом понимается метод, направленный на сбор первичной информации, при котором человек отвечает на целый ряд вопросов.

Примерные темы

1. Как формулируются команды к выполнению перестроения из одной шеренги в две?
2. Назовите подводящие упражнения к изучению кувырка вперед?
3. Назовите, согласно гимнастической терминологии, исходное положение упражнения?

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность терминологии	2,5 балл
Логика и грамотность изложения материала	2,5 балл
Максимальный балл	5

7.1.2. Конспект ОРУ (общеразвивающих упражнений)

Конспект— это систематическая, логически связанная запись, объединяющая план, тезисы, выписки или, по крайней мере, два из этих типов записи.

Конспект—(от лат. *conspectus* – обзор) является письменным текстом, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации.

Конспект ОРУ по гимнастике должен быть изложен согласно предложенному студенту образцу и в строго определенной форме.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность в описании названий упражнений	1 балл
Наличие требуемой формы и содержания,	1 балл
Логика и грамотность подобранных упражнений в конспекте	1 балл
Точность прописанных дозировок упражнения и графических схем	1 балл
Точность описания исходных положений и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

7.1.3. Двигательный тест

Двигательный тест – может представлять из себя двигательное действие, деятельность направленные на проверку практической (физической – направленность на результат), теоретической (знание техники), технической (умение правильно выполнять двигательное действие), а также методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере при изучении раздела гимнастика.

К **двигательному тесту** на занятиях гимнастикой относится практическое выполнение:

- строевых (варианты и формы построений, передвижений, перестроений, размыканий, комбинаций);
- вольных упражнений (комбинаций);
- упражнений на гимнастических снарядах - гимнастическое многоборье (перекладина,

акробатика, брусья, брусья р/в, кольца, конь-махи, бревно, опорный прыжок) - отдельных элементов и комбинаций.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Верная и образцовая техника выполнения упражнения	2,5 балл
Достаточная амплитуда выполнения упражнения	2,5 балл
Максимальный балл	5

7.1.4. Проведение фрагмента урока гимнастики

Урок — форма организации обучения с целью овладения учащимися изучаемым материалом (знаниями, умениями, навыками, мировоззренческими и нравственно-эстетическими идеями).

Проведение фрагмента урока подразумевает под собой выполнение студентом поставленных перед ним задач в подготовительной, основной или заключительной части урока. Проведение фрагмента урока гимнастики преследует целью оценку знаний, умений и практических навыков студента.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность терминологии	1 балл
Командный голос	1 балл
Логика и грамотность изложения материала	1 балл
Образцовый показ упражнений	1 балл
Точность команд и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

7.1.5. План – конспект занятий.

План – конспект занятия – это подробное и полное изложение содержания и хода занятия, отражающее совместную деятельность учителя и учащихся.

План - конспект нужен для подготовки к занятию, так как работа над ним помогает систематизировать учебный материал, выстроить логическую последовательность его изложения, уточнить формулировки и понятия, определить соотношение частей занятия.

План – конспект занятий по гимнастике должен быть изложен согласно предложенному студенту образцу и в строго определенной форме.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность в описании названий упражнений	1 балл
Наличие требуемой формы и содержания	1 балл
Логичность и грамотность подобранных упражнений в конспекте	1 балл
Точность прописанных дозировок упражнения и графических схем	1 балл
Точность описания исходных положений и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине¹

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

Первый семестр – нет зачета

Второй семестр (зачет)

К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания и двигательные умения по вопросам, обсуждавшимся на лабораторных занятиях, и не имеющие задолженностей за материал первого семестра.

Зачет ставится при соблюдении следующих требований:

1. Выполнение не менее 50% от общего числа лабораторных работ.
2. Оценка не ниже «удовлетворительно» за задания по курсу.
3. Минимально допустимый рейтинговый балл согласно БРС (75 баллов).

Третий семестр (зачет с оценкой)

К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания и двигательные умения по вопросам, обсуждавшимся на лекционных и лабораторных занятиях.

Зачет с оценкой (удовлетворительно) ставится при соблюдении следующих требований:

1. Выполнение не менее 50% от общего числа лабораторных работ.
2. Оценка не ниже «удовлетворительно» за задания по курсу.
3. Минимально допустимый рейтинговый балл согласно БРС (44балла).

Зачет с оценкой (хорошо) ставится при соблюдении следующих требований:

1. Выполнение не менее 75% от общего числа лабораторных работ.
2. Оценка не ниже «хорошо» за задания по курсу.
3. Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 55баллов).

Зачет с оценкой (отлично) ставится при соблюдении следующих требований:

1. Выполнение не менее 90 % от общего числа лабораторных работ.
2. Оценка «отлично» за не менее 90% заданий по курсу.
3. Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 66 баллов).

Четвертый семестр (зачет с оценкой)

К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания и двигательные умения по вопросам, обсуждавшимся на лекционных и лабораторных занятиях.

Зачет с оценкой (удовлетворительно) ставится при соблюдении следующих требований:

4. Выполнение не менее 50% от общего числа лабораторных работ.
5. Оценка не ниже «удовлетворительно» за задания по курсу.
6. Минимально допустимый рейтинговый балл согласно БРС (77 баллов).

Зачет с оценкой (хорошо) ставится при соблюдении следующих требований:

4.Выполнение не менее 75% от общего числа лабораторных работ.

5.Оценка не ниже «хорошо» за задания по курсу.

6.Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 96 баллов).

Зачет с оценкой (отлично) ставится при соблюдении следующих требований:

1.Выполнение не менее 90 % от общего числа лабораторных работ.

2.Оценка «отлично» за не менее 90% заданий по курсу.

3. Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 115 баллов).

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Первый семестр – нет зачета

Второй семестр (зачет)

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка Квалит ативная
Высокий	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно- спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p>	112–123	зачтено

	<p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>		
Повышенны й	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	93-111	
Базовый	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит</p>	75-92	

	тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.		
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-74	не зачтено

Третий семестр (зачет с оценкой)

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка
			Квалит ативная
Высокий	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно- спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	66-72	зачтено
Повышенны й	ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам	55-65	

	<p>упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>		
Базовый	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	44-54	
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-43	не зачтено

Четвертый семестр (зачет с оценкой)

Уровень проявления	Качественная характеристика	Количественный показатель	Оценка
			Квалит

компетенций		(баллы БРС)	ативная
Высокий	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно- спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	115-127	зачтено
Повышенны й	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта</p>	96-114	

	<p>(группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>		
Базовый	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	77-95	
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-76	не зачтено

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций		
ОПК - 1	ОПК-10	ОПК-14
Устный опрос		
ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе	ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с	ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.

<p>спортивных дисциплин</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p>	<p>отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p>	
--	--	--

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Практическое задание

Оценивается качество усвоения учебного материала по теме практической работы.

Каждый индикатор оценивается в 2 балла. Для получения зачета необходимо набрать 10 баллов.

Критерий	Индикаторы	Балл
Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	2 балла
	Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	2 балла
Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного	Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2 балла
	Подбирает и использует технические средства,	2 балла

возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий	
Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.	Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.	2 балла
Максимальный балл		10

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков «Гимнастика» М., «Академия», 2006 г. - 448с.
2. С.Ф. Бурухин "Гимнастика в школе". Учебное пособие. Яр., ЯГПУ, 2006 – 244 с
3. Бурухин С.Ф., Методика обучения физической культуре. Гимнастика, М, Юрайт, 2017, 240с
4. Бурухин С.Ф., Горбачев М.С., Средства гимнастики в процессе обучения студентов педагогического вуза, Ярославль, Канцлер, 2020, 260с

б) дополнительная литература

1. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. /ред., Гимнастика, М., Академия, 2008 г. - 448 с.
2. Бурухин С.Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины: монография. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. – 105 с.
3. Бурухин С.Ф., Методика обучения общеразвивающим упражнениям в подготовительной части уроков гимнастики, Ярославль, ЯГПУ, 1997, 0с
4. Горбачев М.С., Ступина Г.Е./сост., Средства гимнастики на занятиях физической культурой, Ярославль, РИО ЯГПУ, 2016, 51с
5. Горбачев М.С., Бурухин С.Ф./сост., Строевые и вольные упражнения на уроках гимнастики в школе, Ярославль, РИО ЯГПУ, 2019, 35с
6. Еремина Л.В., Атлетическая гимнастика, Челябинск, Челябинский государственный институт культуры, 2011, 188с

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина является необходимой составляющей освоения модуля «Методический модуль». Она позволяет подойти к высшей ступени получаемых студентами знаний - осмыслению их практической значимости. Курс дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» осуществляет профессионально-педагогическую подготовку бакалавров к работе в школе, овладение ими современными технологиями обучения гимнастическим упражнениям в условиях реального учебного процесса и в дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается в течение трех лет и предполагает преимущественно лабораторную работу студента под контролем преподавателя. Основными видами лабораторной работы по курсу являются: двигательные задания, выполнение комплексов строевых, общеразвивающих, вольных упражнений, а также упражнений на гимнастических снарядах; подготовка конспектов; подготовка и проведение фрагментов уроков по гимнастике; подготовка и проведение внеурочных занятий по гимнастике.

В рамках дисциплины действует балльно-рейтинговая система, часть выполненных заданий оценивается в диапазоне от одного до пяти баллов, получаемые в процессе работы баллы суммируются и учитываются при выставлении оценки в аттестационные недели, по итогам изучения дисциплины.

Программа дисциплины предполагает проведение по лекционных и лабораторных занятий. Тематический план включает 24 темы, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

На лекционных и лабораторных занятиях применяется мультимедийная аппаратура для сопровождения устных сообщений, анализа техники спортивных движений, разбора правил соревнований. Практические занятия проводятся в условиях гимнастического зала. При организации учебных занятий используется спортивный инвентарь (спортивные снаряды, измерительные приборы).

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет ____10,6____ зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов			
		4	5	6
Контактная работа с преподавателем (всего)	22	12	8	2
В том числе:				
Лекции	6	4		2
Лабораторные работы (ЛР)	16	8	8	
Самостоятельная работа (всего)	361	218		143
В том числе:				
Другие виды самостоятельной работы				
Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование	160	100		60
Конспект ОРУ	30	10		20
Просмотр видеоматериалов и анализ	115	82		33
Подготовка докладов на заданные темы	56	26		30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет		экзамен
Общая трудоемкость (часов)	383	230	8	145
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	10,6	6,4	0,2	4

13.2. Содержание дисциплины**13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий**

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: История гимнастики	1		18	19
1.1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		6	7
1.2.	Создание национальных систем гимнастики.			10	10
1.3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.			2	2
2	Раздел: Гимнастическая терминология.	1	1	20	22
2.1.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		10	11

2.2.	Правила и формы записи упражнений.		1	10	11
3	Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	1	30	32
3.1.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	1		15	16
3.2.	Обучение приемам страховки и помощи.		1	15	16
4	Раздел: Средства гимнастики. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям.	1		32	33
4.1.	Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения).			16	16
4.2.	Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.			16	16
5	Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.	1	2	32	35
5.1.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	1		16	17
5.2.	Проведение отдельных частей урока.		2	16	18
6	Раздел: Строевые упражнения.		5	50	55
6.1.	Строевые приемы.		1	10	11
6.2.	Построения и перестроения.		1	10	11
6.3.	Передвижения.		1	10	11
6.4.	Размыкания и смыкания.		1	10	11
6.5.	Строевая композиция.		1	10	11
7	Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	5	42	48
7.1.	ОРУ без предметов.		1	6	7
7.2.	ОРУ на скамейке.		1	6	7
7.3.	ОРУ с гимнастической палкой.		1	6	7
7.4.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.		1	6	7
7.5.	ОРУ в парах.		1	6	7
7.6.	ОРУ способом поточно.			6	6
7.7.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1		6	7
8	Раздел: Прикладные упражнения.		1	7	8
8.1.	Ходьба и беговые упражнения.			1	1
8.2.	Упражнения в равновесии.		1	1	2
8.3.	Упражнения в лазании.			1	1

8.4.	Упражнения в перелезании.			1	1
8.5.	Упражнения в метании и ловле.			1	1
8.6.	Упражнения в поднимании и переноске груза.			1	1
8.7.	Прыжковые упражнения.			1	1
9	Раздел: Вольные упражнения.			10	10
9.1.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.			5	5
9.2.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.			5	5
10	Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.			10	10
10.1	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.			5	5
10.2	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.			5	5
11	Раздел: Упражнения гимнастического многоборья.		1	60	61
11.1	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.		1	60	61
12	Проведение занятий по школьной программе			50	50
12.1	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).			50	50
Всего:		6	16	361	383

13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
2	Создание национальных систем гимнастики.	Подготовка докладов на заданные темы
3	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
4	Изучение гимнастической	Подготовка докладов на заданные темы

	терминологии, ее значение.	
5	Правила и формы записи упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
6	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
7	Обучение приемам страховки и помощи.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
8	Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения).	Подготовка докладов на заданные темы
9	Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
10	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
11	Проведение отдельных частей урока.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
12	Строевые приемы.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
13	Построения и перестроения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
14	Передвижения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
15	Размыкания и смыкания.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
16	Строевая композиция.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
17	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Конспект ОРУ
18	ОРУ на скамейке.	Конспект ОРУ
19	ОРУ с гимнастической палкой.	Конспект ОРУ
20	ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Конспект ОРУ
21	ОРУ в парах.	Конспект ОРУ
22	ОРУ способом поточно.	Конспект ОРУ
23	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
24	Ходьба и беговые упражнения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
25	Упражнения в равновесии.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование

26	Упражнения в лазании.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
27	Упражнения в перелезании.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
28	Упражнения в метании и ловле.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
29	Упражнения в поднимании и переноске груза.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
30	Прыжковые упражнения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
31	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Просмотр видеоматериалов и анализ
32	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Просмотр видеоматериалов и анализ
33	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Просмотр видеоматериалов и анализ
34	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Просмотр видеоматериалов и анализ
35	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.	Просмотр видеоматериалов и анализ
36	Проведение занятий по школьной программе (I-XI классы).	Конспект занятий внеурочной деятельности

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
проректор по организации образовательной
деятельности и обеспечению условий
образовательного процесса
В.П. Завойстый
« ____ » _____ 2020 г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:

К.М.07.01 Гимнастика и методика преподавания

Рекомендуется для направления подготовки:

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)

(профиль) Адаптивная физическая культура

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры
спортивных дисциплин

Е.Ю.Незнакова

Утверждено на заседании кафедры

наименование кафедры

«__» _____ 202__ г.

Протокол № _____

Зав. кафедрой
спортивных дисциплин

С.Ф. Бурухин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель - освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Гимнастика и методика преподавания».

Реализация программы по дисциплине «Гимнастика и методика преподавания» предполагает формирование у студентов компетенций, обеспечивающих готовность студентов к решению профессиональных задач педагогического содержания, вооружение умением выделять вопросы двигательной подготовки в практической деятельности, адекватно их классифицировать и находить пути их решения.

Основными **задачами** курса являются:

- понимание студентами целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- овладение навыками двигательных действий в области гимнастики;
- развитие студентами умений в области методики и организации учебной, оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной деятельности средствами гимнастики.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина включена в обязательную часть ОПОП.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся.	Устный опрос Двигательный тест. Проведение фрагмента урока гимнастики. Проведение фрагмента урока гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
ОПК-10	Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного возникновения и (или) прогрессирования	ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий.	Конспект ОРУ (общеразвивающих упражнений). План - конспект комплексов физических упражнений

	заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)		для предупреждения возникновения и (или) прогрессирования
ОПК-14	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности	Устный опрос. Проведение фрагмента основной части урока с использованием приемов страховки и самостраховки

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа с преподавателем (всего)	102	18	16	34	34
В том числе:					
Лекции	6			4	2
Лабораторные работы (ЛР)	96	18	16	30	32
Самостоятельная работа (всего)	186	18	20	38	110
Другие виды самостоятельной работы					
Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование	52	10	10	12	20
Конспект ОРУ	16	4	4	4	4
Конспект занятий	6				
Просмотр видеоматериалов и анализ	38	10	6	6	16
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет с оценкой	зачет с оценкой	зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	288	36	36	72	144
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	8	1	1	2	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	История гимнастики	Тема: Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды. Тема: Создание национальных систем гимнастики. Тема: Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.
2	Гимнастическая терминология.	Тема: Изучение гимнастической терминологии, ее значение. Тема: Правила и формы записи упражнений.
3	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	Тема: Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма. Тема: Обучение приемам страховки и помощи.
4	Средства гимнастики. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям.	Тема: Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения). Тема: Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.
5	Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.	Тема: Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе. Тема: Проведение отдельных частей урока.
6	Строевые упражнения.	Тема: Строевые приемы. Тема: Построения и перестроения. Тема: Передвижения. Тема: Размыкания и смыкания. Тема: Строевая композиция.
7	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Тема: ОРУ без предметов. Тема: ОРУ на скамейке. Тема: ОРУ с гимнастической палкой. Тема: ОРУ с гантелями и набивным мячом. Тема: ОРУ в парах. Тема: ОРУ способом поточно. Тема: Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.
8	Прикладные упражнения	Тема: Ходьба и беговые упражнения. Тема: Упражнения в равновесии. Тема: Упражнения в лазании. Тема: Упражнения в перелезании. Тема: Упражнения в метании и ловле. Тема: Упражнения в поднимании и переноске груза. Тема: Прыжковые упражнения.
9	Вольные упражнения.	Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов. Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.
10	Упражнения музыкально-ритмического воспитания	Тема: Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период. Тема: Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.
11	Упражнения гимнастического многоборья.	Тема: Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая)

		- брусся; - брусся р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок
12	Проведение занятий по школьной программе	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: История гимнастики	1		10	11
1.1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		2	3
1.2.	Создание национальных систем гимнастики.			4	4
1.3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.			4	4
2	Раздел: Гимнастическая терминология.	2		32	34
2.1.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		16	17
2.2.	Правила и формы записи упражнений.	1		16	7
3	Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	3	1	36	40
3.1.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	2		18	20
3.2.	Обучение приемам страховки и помощи.	1	1	18	20
4	Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.		5	18	23
4.1.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.			10	10
4.2.	Проведение отдельных частей урока.		5	8	13
5	Раздел: Строевые упражнения.		10	30	40
5.1.	Строевые приемы.		2	6	8
5.2.	Построения и перестроения.		2	6	8

5.3.	Передвижения.		2	6	8
5.4.	Размыкания и смыкания.		2	6	8
5.5.	Строевая композиция.		2	6	8
6	Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).		11	35	46
6.1.	ОРУ без предметов.		1	5	6
6.2.	ОРУ на скамейке.		2	5	7
6.3.	ОРУ с гимнастической палкой.		2	5	7
6.4.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.		2	5	7
6.5.	ОРУ в парах.		1	5	6
6.6.	ОРУ способом поточно.		1	5	6
6.7.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.		2	5	7
7	Раздел: Прикладные упражнения.		7		7
7.1.	Ходьба и беговые упражнения.		1		1
7.2.	Упражнения в равновесии.		1		1
7.3.	Упражнения в лазании.		1		1
7.4.	Упражнения в перелезании.		1		1
7.5.	Упражнения в метании и ловле.		1		1
7.6.	Упражнения в поднимании и переноске груза.		1		1
7.7.	Прыжковые упражнения.		1		1
8	Раздел: Вольные упражнения.		4	8	12
8.1.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.		2	4	6
8.2.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.		2	4	6
9	Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.		8	2	10
9.1	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.		2	1	3
9.2	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.		6	1	7
10	Раздел: Упражнения гимнастического многоборья.		28		28
10.1	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в;		28		28

	- акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.				
11	Проведение занятий по школьной программе		22	15	37
11.1	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).		22	15	37
Всего:		6	96	186	288

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
25.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
26.	Создание национальных систем гимнастики.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
27.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
28.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
29.	Правила и формы записи упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
30.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
31.	Обучение приемам страховки и помощи.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
32.	Строевые приемы.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
33.	Построения и перестроения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
34.	Передвижения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
35.	Размыкания и смыкания.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
36.	Строевая композиция.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
37.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Конспект ОРУ
38.	ОРУ на скамейке.	Конспект ОРУ
39.	ОРУ с гимнастической палкой.	Конспект ОРУ

40.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Конспект ОРУ
41.	ОРУ в парах.	Конспект ОРУ
42.	ОРУ способом поточно.	Конспект ОРУ
43.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
44.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Просмотр видеоматериалов и анализ
45.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Просмотр видеоматериалов и анализ
46.	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Просмотр видеоматериалов и анализ
47.	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Просмотр видеоматериалов и анализ
48.	Проведение занятий по школьной программе (I-XI классы).	Конспект занятий

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрено

6.3. Примерная тематика рефератов – не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
-------------------------------------	-----------------------------------	--

Тема: Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Создание национальных систем гимнастики.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Правила и формы записи упражнений.	Конспект ОРУ (общеразвивающих упражнений).	ОПК-10
Тема: Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Устный опрос	ОПК-14
Тема: Обучение приемам страховки и помощи.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-14
Тема: Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Проведение занятий внеурочной деятельности.	ОПК-1
Тема: Проведение отдельных частей урока.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Строевые приемы.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Построения и перестроения.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Передвижения.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Размыкания и смыкания.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: Строевая композиция.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1
Тема: ОРУ без предметов.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ на скамейке.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ с гимнастической палкой.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ в парах.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: ОРУ способом поточно.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Конспект.	ОПК-10
Тема: Ходьба и беговые упражнения.	Двигательный тест.	ОПК-1
Тема: Упражнения в равновесии.	Двигательный тест.	ОПК-1
Тема: Упражнения в лазании.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Упражнения в перелезании.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Упражнения в метании и ловле.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Упражнения в	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14

поднимании и переноске груза.		
Тема: Прыжковые упражнения.	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Двигательный тест.	ОПК-10
Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Двигательный тест.	ОПК-10
Тема: Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Устный опрос	ОПК-1
Тема: Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Проведение фрагмента урока гимнастики.	ОПК-1, ОПК-10
Тема: Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брус;я; - брус;я р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок	Двигательный тест.	ОПК-1,ОПК-14
Тема: Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).	План - конспект занятий внеурочной деятельности. Проведение занятий внеурочной деятельности.	ОПК-1,ОПК-14

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания. Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Рейтинг-план (семестр 1)

Критерии оценки видов работ

Рейтинг-план (семестр 1)

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре. Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	4,5	9

Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол- во баллов	Макс. кол-во баллов
	8. Строевые приемы.	3	5
	9. Построения и перестроения.	3	5
	10.Строевая композиция.	3	5
	11.Правила и формы записи упражнений.	3	5
	12.Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	3	5
	13.ОРУ без предметов.	3	5
	14.Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	3	5
Всего в семестре		25,5	44
Промежуточная аттестация (нет зачета)		-	-
ИТОГО		25,5	44
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 25,5 баллов.			

**Рейтинг-план
(семестр 2)**

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре.
Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол- во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаем ости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	4	8
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол- во баллов	Макс. кол-во баллов
	6. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов	1	5
	7. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	1	5
	8. Правила и формы записи упражнений.	1	5
	9. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1	5
	10.ОРУ на скамейке.	1	5
	6. Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах:		
	- перекладина (низкая, высокая)	7,5	10
	- брусья;	7,5	10
	- брусья р/в;	7,5	10
	- акробатика;	7,5	10
	- конь-махи;	7,5	10
	- кольца;	7,5	10
	- бревно;	7,5	10
	- опорный прыжок.	7,5	10
Всего в семестре		69	113

Промежуточная аттестация (зачет)	6	10
ИТОГО	75	123
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов		
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 69 баллов		

**Рейтинг-план
(семестр 3)**

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре.
Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	8,5	17
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	10.Изучение гимнастической терминологии ее значение.	4	5
	11.Передвижения.	3	5
	12.Размыкания и смыкания.	3	5
	13.Правила и формы записи упражнений.	3	5
	14.Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	3	5
	15.ОРУ с гимнастической палкой.	4	5
	16.Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	3	5
	17.Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	4	5
	18.Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	3	5
Всего в семестре		38,5	62
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		6	10
ИТОГО		44,5	72
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 38 ,5 баллов			

**Рейтинг-план
(семестр 4)**

Баллы за посещение занятия выставляются в соответствии с количеством занятий в семестре.
Присутствие на занятии – 0,5 балла, активная работа на занятии 1 балл.

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов

Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	8,5	17
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	5. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	1	5
	6. Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).	1	5
	7. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1	5
	8. Причины возникновения травм.	1	5
	5. Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах:		
	- перекладина (низкая, высокая)	7,5	10
	- брусья;	7,5	10
	- брусья р/в;	7,5	10
	- акробатика;	7,5	10
	- конь-махи;	7,5	10
	- кольца;	7,5	10
	- бревно;	7,5	10
	- опорный прыжок.	7,5	10
Всего в семестре		72,5	117
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		4,5	10
ИТОГО		77	127
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 72,5 балла			

Примеры:

Примеры заданий для практических (лабораторных) занятий

1.1.2.

Практическое задание

Практические задания – учебные задания (комплекс заданий), выполняемых студентом под руководством преподавателя (самостоятельно) с целью усвоения научно-теоретических основ дисциплины, приобретения навыков и опыта творческой деятельности, овладения современными методами решения профессиональных задач, в том числе исследовательского характера. В процессе контроля оценивается качество усвоения учебного материала по теме лабораторной работы:

4. Проведение комплекса ОРУ.
5. Проведение перестроений и размыканий.
6. Объяснение и выполнение элементов на снарядах.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических (лабораторных) занятиях

Критерий	Балл
Точность терминологии	1 балл
Командный голос	1 балл
Логика и грамотность изложения материала	1 балл

Образцовый показ упражнений	1 балл
Точность команд и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

14.1.1. Устный опрос

По устным опросом понимается метод, направленный на сбор первичной информации, при котором человек отвечает на целый ряд вопросов.

Примерные темы

1. Как формулируются команды к выполнению перестроения из одной шеренги в две?
2. Назовите подводящие упражнения к изучению кувырка вперед?
3. Назовите, согласно гимнастической терминологии, исходное положение упражнения?

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность терминологии	2,5 балл
Логика и грамотность изложения материала	2,5 балл
Максимальный балл	5

14.1.2. Конспект ОРУ (общеразвивающих упражнений)

Конспект— это систематическая, логически связанная запись, объединяющая план, тезисы, выписки или, по крайней мере, два из этих типов записи.

Конспект—(от лат. *conspectus* – обзор) является письменным текстом, в котором кратко и последовательно изложено содержание основного источника информации.

Конспект ОРУ по гимнастике должен быть изложен согласно предложенному студенту образцу и в строго определенной форме.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность в описании названий упражнений	1 балл
Наличие требуемой формы и содержания,	1 балл
Логика и грамотность подобранных упражнений в конспекте	1 балл
Точность прописанных дозировок упражнения и графических схем	1 балл
Точность описания исходных положений и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

14.1.3. Двигательный тест

Двигательный тест – может представлять из себя двигательное действие, деятельность направленные на проверку практической (физической – направленность на результат), теоретической (знание техники), технической (умение правильно выполнять двигательное действие), а также методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере при изучении раздела гимнастика.

К **двигательному тесту** на занятиях гимнастикой относится практическое выполнение:

- строевых (варианты и формы построений, передвижений, перестроений, размыканий, комбинаций);
- вольных упражнений (комбинаций);
- упражнений на гимнастических снарядах - гимнастическое многоборье (перекладина,

акробатика, брусья, брусья р/в, кольца, конь-махи, бревно, опорный прыжок) - отдельных элементов и комбинаций.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Верная и образцовая техника выполнения упражнения	2,5 балл
Достаточная амплитуда выполнения упражнения	2,5 балл
Максимальный балл	5

14.1.4. Проведение фрагмента урока гимнастики

Урок — форма организации обучения с целью овладения учащимися изучаемым материалом (знаниями, умениями, навыками, мировоззренческими и нравственно-эстетическими идеями).

Проведение фрагмента урока подразумевает под собой выполнение студентом поставленных перед ним задач в подготовительной, основной или заключительной части урока. Проведение фрагмента урока гимнастики преследует целью оценку знаний, умений и практических навыков студента.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность терминологии	1 балл
Командный голос	1 балл
Логика и грамотность изложения материала	1 балл
Образцовый показ упражнений	1 балл
Точность команд и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

14.1.5. План – конспект занятий.

План – конспект занятия – это подробное и полное изложение содержания и хода занятия, отражающее совместную деятельность учителя и учащихся.

План - конспект нужен для подготовки к занятию, так как работа над ним помогает систематизировать учебный материал, выстроить логическую последовательность его изложения, уточнить формулировки и понятия, определить соотношение частей занятия.

План – конспект занятий по гимнастике должен быть изложен согласно предложенному студенту образцу и в строго определенной форме.

Критерии оценивания

Критерий	Балл
Точность в описании названий упражнений	1 балл
Наличие требуемой формы и содержания	1 балл
Логичность и грамотность подобранных упражнений в конспекте	1 балл
Точность прописанных дозировок упражнения и графических схем	1 балл
Точность описания исходных положений и методических указаний	1 балл
Максимальный балл	5

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине²

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

Первый семестр – нет зачета

Второй семестр (зачет)

К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания и двигательные умения по вопросам, обсуждавшимся на лабораторных занятиях, и не имеющие задолженностей за материал первого семестра.

Зачет ставится при соблюдении следующих требований:

4. Выполнение не менее 50% от общего числа лабораторных работ.
5. Оценка не ниже «удовлетворительно» за задания по курсу.
6. Минимально допустимый рейтинговый балл согласно БРС (75 баллов).

Третий семестр (зачет с оценкой)

К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания и двигательные умения по вопросам, обсуждавшимся на лекционных и лабораторных занятиях.

Зачет с оценкой (удовлетворительно) ставится при соблюдении следующих требований:

7. Выполнение не менее 50% от общего числа лабораторных работ.
8. Оценка не ниже «удовлетворительно» за задания по курсу.
9. Минимально допустимый рейтинговый балл согласно БРС (44балла).

Зачет с оценкой (хорошо) ставится при соблюдении следующих требований:

7. Выполнение не менее 75% от общего числа лабораторных работ.
8. Оценка не ниже «хорошо» за задания по курсу.
9. Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 55баллов).

Зачет с оценкой (отлично) ставится при соблюдении следующих требований:

1. Выполнение не менее 90 % от общего числа лабораторных работ.
2. Оценка «отлично» за не менее 90% заданий по курсу.
3. Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 66 баллов).

Четвертый семестр (зачет с оценкой)

К зачету допускаются студенты, которые систематически, в течение всего семестра работали на занятиях и показали уверенные знания и двигательные умения по вопросам, обсуждавшимся на лекционных и лабораторных занятиях.

Зачет с оценкой (удовлетворительно) ставится при соблюдении следующих требований:

10. Выполнение не менее 50% от общего числа лабораторных работ.
11. Оценка не ниже «удовлетворительно» за задания по курсу.
12. Минимально допустимый рейтинговый балл согласно БРС (77 баллов).

Зачет с оценкой (хорошо) ставится при соблюдении следующих требований:

10 Выполнение не менее 75% от общего числа лабораторных работ.

11 Оценка не ниже «хорошо» за задания по курсу.

12 Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 96 баллов).

Зачет с оценкой (отлично) ставится при соблюдении следующих требований:

1.Выполнение не менее 90 % от общего числа лабораторных работ.

2.Оценка «отлично» за не менее 90% заданий по курсу.

3. Рейтинговый балл согласно БРС (не менее 115 баллов).

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Первый семестр – нет зачета

Второй семестр (зачет)

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка Квалит ативная
Высокий	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно- спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p>	112–123	зачтено

	<p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>		
Повышенны й	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	93-111	
Базовый	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит</p>	75-92	

	тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.		
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-74	не зачтено

Третий семестр (зачет с оценкой)

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка
			Квалит ативная
Высокий	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно- спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	66-72	зачтено
Повышенны й	ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам	55-65	

	<p>упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>		
Базовый	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	44-54	
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-43	не зачтено

Четвертый семестр (зачет с оценкой)

Уровень проявления	Качественная характеристика	Количественный показатель	Оценка
			Квалит

компетенций		(баллы БРС)	ативная
Высокий	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно- спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	115-127	зачтено
Повышенны й	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта</p>	96-114	

	<p>(группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>		
Базовый	<p>ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p> <p>ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.</p>	77-95	
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-76	не зачтено

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций		
ОПК - 1	ОПК-10	ОПК-14
Устный опрос		
ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе	ОПК-10.1. Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с	ОПК-14.2. Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.

<p>спортивных дисциплин</p> <p>ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)</p> <p>ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся</p>	<p>отклонениями в состоянии здоровья</p> <p>ОПК-10.2. Определяет и корректирует объем и направленность физических нагрузок занимающихся для предупреждения для предупреждения негативной динамики состояния основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений</p> <p>ОПК-10.3. Подбирает и использует технические средства, методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий</p>	
--	--	--

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Практическое задание

Оценивается качество усвоения учебного материала по теме практической работы.

Каждый индикатор оценивается в 2 балла. Для получения зачета необходимо набрать 10 баллов.

Критерий	Индикаторы	Балл
Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	2 балла
	Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин)	2 балла
Способен проводить комплексы физических упражнений, применять физические средства и методы воздействия на человека с целью предупреждения возможного	Планирует и проводит с занимающимися занятия на основе комплексов упражнений с целью профилактики заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья	2 балла
	Подбирает и использует технические средства,	2 балла

возникновения и (или) прогрессирования заболеваний, обусловленных основным дефектом организма лиц с отклонениями в состоянии здоровья (вторичных отклонений и сопутствующих заболеваний)	методики и приемы физического воздействия на организм занимающихся с целью повышения эффективности занятий	
Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.	Планирует и проводит тренировочные занятия по общей физической и специальной подготовке занимающихся, соблюдая правила техники безопасности.	2 балла
Максимальный балл		10

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

5. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков «Гимнастика» М., «Академия», 2006 г. - 448с.
6. С.Ф. Бурухин "Гимнастика в школе". Учебное пособие. Яр., ЯГПУ, 2006 – 244 с
7. Бурухин С.Ф., Методика обучения физической культуре. Гимнастика, М, Юрайт, 2017, 240с
8. Бурухин С.Ф., Горбачев М.С., Средства гимнастики в процессе обучения студентов педагогического вуза, Ярославль, Канцлер, 2020, 260с

б) дополнительная литература

6. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. /ред., Гимнастика, М., Академия, 2008 г. - 448 с.
7. Бурухин С.Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины: монография. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2011. – 105 с.
8. Бурухин С.Ф., Методика обучения общеразвивающим упражнениям в подготовительной части уроков гимнастики, Ярославль, ЯГПУ, 1997, 0с
9. Горбачев М.С., Ступина Г.Е./сост., Средства гимнастики на занятиях физической культурой, Ярославль, РИО ЯГПУ, 2016, 51с
10. Горбачев М.С., Бурухин С.Ф./сост., Строевые и вольные упражнения на уроках гимнастики в школе, Ярославль, РИО ЯГПУ, 2019, 35с
6. Еремина Л.В., Атлетическая гимнастика, Челябинск, Челябинский государственный институт культуры, 2011, 188с

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина является необходимой составляющей освоения модуля «Методический модуль». Она позволяет подойти к высшей ступени получаемых студентами знаний - осмыслению их практической значимости. Курс дисциплины «Гимнастика и методика преподавания» осуществляет профессионально-педагогическую подготовку бакалавров к работе в школе, овладение ими современными технологиями обучения гимнастическим упражнениям в условиях реального учебного процесса и в дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.

Дисциплина изучается в течение трех лет и предполагает преимущественно лабораторную работу студента под контролем преподавателя. Основными видами лабораторной работы по курсу являются: двигательные задания, выполнение комплексов строевых, общеразвивающих, вольных упражнений, а также упражнений на гимнастических снарядах; подготовка конспектов; подготовка и проведение фрагментов уроков по гимнастике; подготовка и проведение внеурочных занятий по гимнастике.

В рамках дисциплины действует балльно-рейтинговая система, часть выполненных заданий оценивается в диапазоне от одного до пяти баллов, получаемые в процессе работы баллы суммируются и учитываются при выставлении оценки в аттестационные недели, по итогам изучения дисциплины.

Программа дисциплины предполагает проведение по лекционных и лабораторных занятий. Тематический план включает 24 темы, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

На лекционных и лабораторных занятиях применяется мультимедийная аппаратура для сопровождения устных сообщений, анализа техники спортивных движений, разбора правил соревнований. Практические занятия проводятся в условиях гимнастического зала. При организации учебных занятий используется спортивный инвентарь (спортивные снаряды, измерительные приборы).

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет ____10,6____ зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов			
		4	5	6
Контактная работа с преподавателем (всего)	22	12	8	2
В том числе:				
Лекции	6	4		2
Лабораторные работы (ЛР)	16	8	8	
Самостоятельная работа (всего)	361	218		143
В том числе:				
Другие виды самостоятельной работы				
Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование	160	100		60
Конспект ОРУ	30	10		20
Просмотр видеоматериалов и анализ	115	82		33
Подготовка докладов на заданные темы	56	26		30
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет		экзамен
Общая трудоемкость (часов)	383	230	8	145
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	10,6	6,4	0,2	4

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: История гимнастики	1		18	19
1.1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		6	7
1.2.	Создание национальных систем гимнастики.			10	10
1.3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.			2	2
2	Раздел: Гимнастическая терминология.	1	1	20	22
2.1.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		10	11

2.2.	Правила и формы записи упражнений.		1	10	11
3	Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	1	1	30	32
3.1.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	1		15	16
3.2.	Обучение приемам страховки и помощи.		1	15	16
4	Раздел: Средства гимнастики. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям.	1		32	33
4.1.	Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения).			16	16
4.2.	Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.			16	16
5	Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.	1	2	32	35
5.1.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	1		16	17
5.2.	Проведение отдельных частей урока.		2	16	18
6	Раздел: Строевые упражнения.		5	50	55
6.1.	Строевые приемы.		1	10	11
6.2.	Построения и перестроения.		1	10	11
6.3.	Передвижения.		1	10	11
6.4.	Размыкания и смыкания.		1	10	11
6.5.	Строевая композиция.		1	10	11
7	Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	5	42	48
7.1.	ОРУ без предметов.		1	6	7
7.2.	ОРУ на скамейке.		1	6	7
7.3.	ОРУ с гимнастической палкой.		1	6	7
7.4.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.		1	6	7
7.5.	ОРУ в парах.		1	6	7
7.6.	ОРУ способом поточно.			6	6
7.7.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1		6	7
8	Раздел: Прикладные упражнения.		1	7	8
8.1.	Ходьба и беговые упражнения.			1	1
8.2.	Упражнения в равновесии.		1	1	2
8.3.	Упражнения в лазании.			1	1

8.4.	Упражнения в перелезании.			1	1
8.5.	Упражнения в метании и ловле.			1	1
8.6.	Упражнения в поднимании и переноске груза.			1	1
8.7.	Прыжковые упражнения.			1	1
9	Раздел: Вольные упражнения.			10	10
9.1.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.			5	5
9.2.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.			5	5
10	Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.			10	10
10.1	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.			5	5
10.2	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.			5	5
11	Раздел: Упражнения гимнастического многоборья.		1	60	61
11.1	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.		1	60	61
12	Проведение занятий по школьной программе			50	50
12.1	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).			50	50
Всего:		6	16	361	383

13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
2	Создание национальных систем гимнастики.	Подготовка докладов на заданные темы
3	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
4	Изучение гимнастической	Подготовка докладов на заданные темы

	терминологии, ее значение.	
5	Правила и формы записи упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
6	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
7	Обучение приемам страховки и помощи.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
8	Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения).	Подготовка докладов на заданные темы
9	Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
10	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
11	Проведение отдельных частей урока.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
12	Строевые приемы.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
13	Построения и перестроения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
14	Передвижения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
15	Размыкания и смыкания.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
16	Строевая композиция.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
17	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Конспект ОРУ
18	ОРУ на скамейке.	Конспект ОРУ
19	ОРУ с гимнастической палкой.	Конспект ОРУ
20	ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Конспект ОРУ
21	ОРУ в парах.	Конспект ОРУ
22	ОРУ способом поточно.	Конспект ОРУ
23	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
24	Ходьба и беговые упражнения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
25	Упражнения в равновесии.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование

26	Упражнения в лазании.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
27	Упражнения в перелезании.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
28	Упражнения в метании и ловле.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
29	Упражнения в поднимании и переноске груза.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
30	Прыжковые упражнения.	Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование
31	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Просмотр видеоматериалов и анализ
32	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Просмотр видеоматериалов и анализ
33	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Просмотр видеоматериалов и анализ
34	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Просмотр видеоматериалов и анализ
35	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.	Просмотр видеоматериалов и анализ
36	Проведение занятий по школьной программе (I-XI классы).	Конспект занятий внеурочной деятельности

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
проректор по организации образовательной
деятельности и обеспечению условий
образовательного процесса
_____ **В.П. Завойстый**
« ____ » _____ **2020 г.**

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.07.02 Спортивные игры и методика преподавания

Рекомендуется для направления подготовки:
49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

(профиль Адаптивная физическая культура)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчики:

Старший преподаватель кафедры
Спортивных дисциплин

Гусева О.В.

Утверждено на заседании кафедры

спортивных дисциплин

« __ » _____ 202__ г.

Протокол № _____

Зав. кафедрой

проф. Бурухин С.Ф.

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Спортивные игры и методика преподавания»: формирование технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры

Основными задачами курса являются:

- понимание студентами целостного представления о профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- овладение навыками двигательных действий в игровых видах спорта;
- развитие студентами умений в области организации занятий по игровым видам спорта;

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина включена в **обязательную часть ОПОП**

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
ОПК-15	Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке. ОПК-15.2. Проводит инструктаж по технике безопасного использования специального спортивного оборудования. ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации недостающих качеств, контролирует технику выполнения. ОПК-15.4. Контролирует безопасное выполнение занимающимися упражнений, включённых в план тренировочных занятий с использованием специального спортивного оборудования. ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма.	Техника и методика обучения баскетболу. Техника и методика обучения волейболу. Техника и методика обучения футболу и ручному мячу. Правила и организация судейства по игровым видам спорта Пробные уроки по спортивным играм
ПК-2	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские	Техника и методика обучения баскетболу. Техника и методика обучения волейболу. Техника и методика

		задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	обучения футболу и ручному мячу. Правила и организация судейства по игровым видам спорта Пробные уроки по спортивным играм
--	--	--	---

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа с преподавателем (всего)	102	18	16	34	34
В том числе:					
Лекции	6			4	2
Практические занятия (ПЗ)					
Лабораторные работы (ЛР)	96	18	16	30	32
Самостоятельная работа (всего)	186	18	20	38	110
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	90	8	8	18	56
Просмотр видеоматериалов	76	8	10	16	42
Подготовка документации	20	2	2	4	12
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет	зачет		Зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	288	36	36	72	144
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	8	1	1	2	4

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Техника и методика обучения баскетболу	Стойки и перемещения игрока, передачи, броски в движении, ведение мяча, тактические взаимодействия в нападении и защите

2	Техника и методика обучения волейболу	Стойки игрока, перемещения, передачи мяча, подачи, нападающий удар, тактические взаимодействия в нападении
3	Правила и организация судейства по игровым видам спорта	Баскетбол, волейбол
4	Пробные уроки по баскетболу и волейболу	Разработка конспекта или технологической карты урока и проведение пробного урока.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу			18	18	36
1.1.	Стойки и перемещения игрока			2	2	4
1.2	Передачи			4	2	6
1.3	Броски в движении,			6	4	10
1.4	Ведение мяча			2	2	4
1.5	Тактические взаимодействия в нападении и защите			4	8	12
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу			16	20	36
2.1	Стойки игрока			2	2	4
2.2	Перемещения			2	2	4
2.3	Передачи мяча			4	2	6
2.4	Подачи			4	2	6
2.5	Нападающий удар			2	4	6
2.6	Тактические взаимодействия в нападении			2	8	10
3	Правила и организация судейства по игровым видам спорта	4		30	38	72
3.1	Баскетбол			16	20	38
3.2	Волейбол			14	18	34
4	Пробные уроки по баскетболу и волейболу	2		32	110	144
4.1	Разработка конспекта или технологической карты урока и проведение пробного урока.					
Всего:		6		96	186	288

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу	
1.1.	Стойки и перемещения игрока	Изучение технических элементов и тактических в баскетболе с использованием литературных источников, , видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники и тактики в баскетболе с применением специальной терминологии.
1.2	Передачи	
1.3	Броски в движении	
1.4	Ведение мяча	
1.5	Тактические взаимодействия в нападении и защите	
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	
2.1	Стойки игрока	Изучение технических элементов и тактических в волейболе с использованием литературных источников, , видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники и тактики в волейболе с применением специальной терминологии.
2.2	Перемещения	
2.3	Передачи мяча	
2.4	Подачи	
2.5	Нападающий удар	
2.6	Тактические взаимодействия в нападении	
3	Правила и организация судейства по игровым видам спорта	
3.1	Баскетбол	Изучение особенностей организации соревнований по баскетболу и волейболу с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых в соответствии Правилами. Оформление соревновательной документации с использованием компьютерных технологий.
3.2	Волейбол	
4	Пробные уроки по баскетболу и волейболу	
4.1	Разработка конспекта или технологической карты урока и проведение пробного урока.	Изучение содержания учебных программ в различных образовательных учреждениях. Обоснованный выбор средств и методов обучения и тренировки. Подготовка конспекта урока. Оформление, необходимой для проведения урока, документации с использованием компьютерных технологий. Подготовка демонстрационного материала.

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрена

6.3. Примерная тематика рефератов не предусмотрена

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
Раздел: Техника и методика обучения баскетболу		
Стойки и перемещения	Двигательный тест.	ОПК-15, ПК-2

игрока	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	
Передачи	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Броски в движении	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Ведение мяча	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Тактические взаимодействия в нападении и защите	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Раздел: Техника и методика обучения волейболу		
Стойки игрока	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Перемещения	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Передачи мяча	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Подачи	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Нападающий удар	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Тактические взаимодействия в нападении	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Правила и организация судейства по игровым видам спорта		
Баскетбол	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Волейбол	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15,ПК-2
Пробные уроки по баскетболу и волейболу		
Разработка конспекта или технологической карты урока и проведение пробного урока.	Фрагмент урока, занятия. Разработка. Урок. Организация и проведение.	ОПК-15,ПК-2

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания. Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Посещение лекционных занятий – 3 балла, посещение практических занятий – 2-3 балла.

Выполнение двигательных тестов – 1-5 баллов.

Решение тестовых заданий – 1-5 баллов

Проведение на практических занятиях фрагмента урока/урока – 1-5 баллов

Выполнение заданий для самостоятельной работы – 1-5 баллов (в зависимости от сложности заданий).

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. Кол-во баллов	Макс. Кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	2	3
	<i>Итого</i>		
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. Кол-во баллов	Макс. Кол-во баллов
	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу		
	Стойки и перемещения игрока	1	5
	Передачи	1	15
	Броски в движении	1	5
	Ведение мяча	1	5
	Тактические взаимодействия в нападении и защите	1	5
	Раздел: Техника и методика обучения волейболу		
	Стойки игрока	1	5
	Перемещения	1	5
	Передачи мяча	1	5
	Подачи	1	10
	Нападающий удар	1	5
	Тактические взаимодействия в нападении	1	5
	Правила и организация судейства по игровым видам спорта		
	Баскетбол	1	20
	Волейбол	1	30
	Пробные уроки по баскетболу и волейболу		
	Разработка конспекта или технологической карты урока и проведение пробного урока.	1	5
	Итого		
Всего в семестре 1		37	62
Промежуточная аттестация (зачет)		37	62
Всего в семестре 2		35	59
Промежуточная аттестация (зачет)		35	59

Всего в семестре 3	45	75
Всего в семестре 4	43	73
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	88	148
ИТОГО	160	269
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов		
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов		

7.1.1. Фрагмент урока, занятия. Разработка.

Проведение фрагмента урока, занятия – направлено на обеспечение необходимой теоретической и практической методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности.

Примеры заданий

Разработать и провести фрагмент урока по теме:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений для урока по баскетболу.
2. Комплекс упражнений на ловкость с баскетбольным мячом.
3. Подвижная игра на совершенствование верхней и нижней волейбольных передач.
4. Подвижная игра на совершенствование баскетбольного ведения.
5. Проведение упражнений на совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди (баскетбол).
6. Организация и судейство/помощь в судействе игры в волейбол/баскетбол (с жестикуляцией).
7. Проведение комплекса упражнений на внимание и восстановление (в конце урока).

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
Высокий уровень организации, точность команд, перестроений	0,5 балла
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	0,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2 балла
Логичная последовательность предложенных двигательных заданий	2 балла
Максимальный балл	5

7.1.2. Урок. Организация и проведение

Урок. Организация и проведение – направлено на обеспечение необходимой теоретической-методической и практической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности

Примеры заданий

Разработать и провести урок по теме:

1. Верхняя передача мяча (волейбол).
2. Нижняя прямая подача мяча (волейбол).
3. Верхняя боковая подача мяча (волейбол).
4. Прямой нападающий удар (волейбол).
5. Командное взаимодействие в нападении. Комбинация «Эшелон» (волейбол).
6. Передача одной рукой от плеча с большой и малой траекторией (баскетбол).
7. Остановка в два шага с ловлей мяча (баскетбол).
8. Двухшажная техника (баскетбол).
9. Бросок на бегу (баскетбол).

10. Элемент ложного движения (баскетбол).
11. Элемент быстрого прорыва в двойках (баскетбол).
12. Взаимодействие в тройках с применением заслона. Первый и второй вариант розыгрыша ситуации (баскетбол).

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
Высокий уровень организации, точность команд, перестроений	0,5 балла
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	0,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2 балла
Логичная последовательность предложенных двигательных заданий	2 балла
Максимальный балл	5

7.1.3. Тест

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений студента. Тестовая проверка знаний осуществляется в форме ответов студентов на вопросы, составленные в стандартной форме. Она реализуется или в безмашинном варианте, или с использованием средств вычислительной техники. Верность выбора ответов проверяется в первом случае с помощью шаблонов, во втором – с использованием соответствующих программ.

Пример тестовых заданий

1. **Время, отводимое команде на преодоление тыловой зоны в баскетболе:**
а) 3 с; б) 5 с; в) 8 с.
2. **Для определения победителя в баскетболе при равном счете по окончании основного времени, назначаются дополнительные периоды:**
а) один; б) два; в) неограниченное количество до неравенства в счете.
3. **Во время игры в баскетбол судьи имеют статус:**
а) старший судья и судья; б) ведомый и ведущий; в) главный судья и помощник главного судьи.
4. **Какой термин относится к определению «статуса мяча» в баскетболе:**
а) мяч в площадке; б) «мертвый» мяч; в) мяч «за».
5. **Опорная нога (баскетбол) это**
а) нога, с которой игрок производит выпрыгивание с мячом в руках;
б) нога, на которой находится центр тяжести тела спортсмена;
в) В момент отрыва от пола одной ноги, другая нога становится опорной
6. **Последовательность в обучении остановке в два шага в баскетболе**
1. Самонабрасывание; 2. Съём мяча с руки партнера; 3. Со встречной передачи партнера;
4. С подброса мяча партнером.
а) 3,2,1,4; б) 4,2,1,3; в) 2,4,3,1; г) 4,1,2,3.
7. **Определение победителя при максимальном количестве команд за минимальное время позволяет провести система розыгрыша:**
а) круговая; б) олимпийская; в) смешанная
8. **Когда мяч считается в игре при свободном ударе от ворот в футболе**
а) длина окружности мяча; б) 13 м; в) 17 м. г) покинет пределы штрафной

9. Кто не имеет права добить мяч при выполнении 11-м штрафного удара, когда мяч, не касаясь вратаря, отскакивает в поле после удара о перекладину или стойки ворот
 - а) игрок выполнявший 11 м штрафной удар;
 - б) все нападающие игроки;
 - в) ближайший защищающийся игрок.
10. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки при выполнении штрафного свободного удара в футболе
 - а) 3 м; б) 9 м; в) 12 м.
11. Какое количество замен в партии разрешается сделать тренеру в волейболе
 - а) 2 замены; б) 6 замен; в) сколько угодно.
12. Сколько перерывов может взять тренер в одной партии в волейболе
 - а) один; б) два; в) сколько угодно.
13. Высота мужской сетки в волейболе составляет
 - а) 2,40 м; б) 2,43 м; в) 2,45 м.
14. Для какой системы нападения применяется зонная защита в баскетболе:
 - а) позиционное; б) быстрый прорыв; в) эшелонированное нападение.
15. Размер футбольных ворот (длина×высота)
 - а) 7,0×2,4 м; б) 7,2×2,5 м; в) 7,32×2,44 м.
16. Размер штрафной площади в футболе (длина×ширина)
 - а) 39,32 × 16,0 м; б) 40,32×16,5 м; в) 41,32×17,0 м.
17. Размеры площади ворот (длина×ширина) в футболе
 - а) 17,32 × 5,0 м; б) 18,32×5,5 м; в) 19,32×6,0 м.
18. Размеры гандбольных ворот
 - а) 3,5 × 2,10 м; б) 3,0×2,0 м; в) 3,2×2,1 м.
19. Размер игрового поля для гандбола
 - а) 30 × 25 м; б) 35×15 м; в) 40×20 м.
20. Размер игрового поля для баскетбола
 - а) 28 × 15 м; б) 28×15,5 м; в) 27,5×15 м.
21. Размер игрового поля для волейбола
 - а) 16 × 9 м; б) 18×10 м; в) 18×9 м.
22. В комбинации «Крест» в волейболе на первый и второй темп (соответственно) выходят игроки из зон:
 - а) 3 и 2; б) 4 и 3; в) 2 и 3; г). 4 и 6
23. Составить сетку игр на 15 команд и написать формулу для определения количества команд участвующих в первом туре: _____

Критерии оценивания

Критерий	Балл
91-100% правильных ответов	5

76-90% правильных ответов	4
61-75% правильных ответов	3
<60% правильных ответов	2

7.1.4. Двигательный тест

Двигательный тест – может представлять из себя двигательное действие, деятельность направленные на проверку практической (физической – направленность на результат), теоретической (знание техники), технической (умение правильно выполнять двигательное действие), а также методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере.

Примеры двигательных тестов и критерии оценивания

№	Двигательный тест	Оценка		
		5	4	3
1	Верхняя прямая подача (количество попаданий в площадку при соблюдении техники).	5 из 5	4 из 5	3 из 5
2	Нападающий удар со второй передачи (количество попаданий в площадку при соблюдении техники).	5 из 5	4 из 5	3 из 5
3	Верхняя передача на точность с самонабрасывания (в баскетбольное кольцо) (количество попаданий в кольцо или дужку кольца при соблюдении техники).	5 из 5	4 из 5	3 из 5
4	Нижняя подача на точность (количество попаданий в заданную зону площадки при соблюдении техники).	5 из 5	4 из 5	3 из 5
5	«Проход» (количество попаданий в кольцо при соблюдении техники).	2 сильной рукой и 2 слабой рукой	4 из 4 сильной рукой	3 из 4
6	Штрафной бросок (количество попаданий при соблюдении правил выполнения штрафных бросков).	18-30	15-17	12-14
7	Броски с точек (количество попаданий при соблюдении техники).	8-12	6-7	4-5

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине учитывается частичное формирование указанных компетенций на базовом уровне.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине используется балльно-рейтинговая система. В ней учитываются:

- 1) посещаемость занятий;
- 2) выполнение заданий по изучаемым темам разделов (тестовые вопросы разработка фрагментов урока, проведение пробных уроков и т.д.);
- 3) уровень освоения техники изучаемых игровых элементов (двигательные тесты на технику и/или результат);
- 4) уровень физической подготовленности (двигательные тесты на технику и/или результат);

- 5) участие в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня (личные достижения позволяют получить до 10 баллов).

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС в %)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная
высокий	ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации недостающих качеств, контролирует технику выполнения. ОПК-15.4. Контролирует безопасное выполнение занимающимися упражнений, включённых в план тренировочных занятий с использованием специального спортивного оборудования. ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма. ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	91-100	зачтено	отлично
повышенный	ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке. ОПК-15.2. Проводит инструктаж по	76-90		хорошо

	технике безопасного использования специального спортивного оборудования. ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся			
базовый	ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке. ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся	61-75		удовлетворительно
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	<60	не зачтено	неудовлетворительно

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций	
ОПК	ПК
Двигательный тест	
ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке. ОПК-15.2. Проводит инструктаж по технике безопасного использования специального спортивного оборудования.	ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся
Тест	
ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке.	ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся
Фрагмент урока, занятия. Разработка	
ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации	ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации

<p>недостающих качеств, контролирует технику выполнения.</p> <p>ОПК-15.4. Контролирует безопасное выполнение занимающимися упражнений, включённых в план тренировочных занятий с использованием специального спортивного оборудования.</p> <p>ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма.</p>	<p>внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности</p> <p>ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей</p> <p>ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся</p> <p>ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся.</p>
Урок. Организация и проведение	
<p>ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации недостающих качеств, контролирует технику выполнения.</p> <p>ОПК-15.4. Контролирует безопасное выполнение занимающимися упражнений, включённых в план тренировочных занятий с использованием специального спортивного оборудования.</p> <p>ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма.</p>	<p>ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности</p> <p>ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности</p> <p>ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей</p> <p>ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся</p> <p>ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся.</p>

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации используются те же оценочные средства, что и для текущей аттестации

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Железняк Ю.Д., Савин В.П., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения/ Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2007, 2010. – 520 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура [Текст]: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022500 - "Физ. культура для лиц с отклон. в состоянии здоровья (Адапт. физ. культура)" и 0323 - "Адапт. физ. культура". / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина - [2-е изд., стер.]. - М.: Сов. спорт, 2004. - 238 с.
3. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст]: метод. пособие. / С. И. Веневцев - М.: Сов. спорт, 2004. - 90 с.
4. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. —

Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.htm>

б) дополнительная литература

1. Баскетбол. Учебник для ИФК. Под. Общ. Ред. Ю.М. Портнова – М.: Астра семь, 2000.
2. Физическая реабилитация и спорт инвалидов [Текст]: нормат. правовые док., механизмы реализации, практ. опыт, рекомендации. / авт.-сост. А. В. Царик - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2004. - 573,[3] с..
3. Шоо М. Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата [Текст]: [учеб. пособ. для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений]. / М. Шоо; [пер. с нем. Н. А. Горловой; науч. ред. рус. текста Н. М. Назарова] - М.: Академия, 2003. - 110,[2] с.: ил.
4. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. и сред. профессиона. учеб. заведений/ под общ.ред. С.П.Евсеева - М.: Сов. спорт, 2007. - 295 с.: ил.
5. Фомин Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2015.— 88 с. — 978-5-9906578-2-3. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/43904.html>

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»
- ЭПС «Консультант Плюс»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины:

В ходе учебных занятий формировать у студентов не только профессионально-прикладные умения и навыки, но и знакомить их с основами исследовательской деятельности, которая наполняет основной программный материал более глубоким образовательным смыслом, наглядно демонстрируя взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности с показателями двигательных и вегетативных функций, её обеспечивающими.

Использование на практических и лекционных занятиях демонстрационного материала в форме мультимедийных презентаций.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов

использовать балльно-рейтинговую систему оценки, при которой учитываются посещаемость, успеваемость и активность на учебных занятиях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Оборудованный спортивный зал;
2. Инвентарь: баскетбольные и волейбольные мячи, баскетбольные кольца, волейбольные стойки и сетка;
3. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
4. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
5. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
6. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры			
		3	5	6	9
Контактная работа с преподавателем (всего)	32	8		12	12
В том числе:					
Лекции	6	2		2	2
Практические занятия (ПЗ)					
Лабораторные работы (ЛР)	26	6		10	10
Самостоятельная работа (всего)	256	64	2	94	96
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	120	30		56	34
Просмотр видеоматериалов	110	30	2	30	48
Подготовка документации	26	4		8	14
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет		зачет	Зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	288	72	2	106	108
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	8	2		3	3

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самос т. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу	1,5		6	64	72
1.1.	Стойки и перемещения игрока			1	2	3
1.2	Передачи			1	4	5
1.3	Броски в движении,			2	8	10
1.4	Ведение мяча			1	6	7
1.5	Тактические взаимодействия в нападении и защите			1	44	45
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	1,5		6	64	72
2.1	Стойки игрока			1	2	3
2.2	Перемещения			1	4	5
2.3	Передачи мяча			1	4	5
2.4	Подачи			1	6	7
2.5	Нападающий удар			1	8	9
2.6	Тактические взаимодействия в нападении			1	40	41
3	Правила и организация судейства по игровым видам спорта	1,5		6	64	72
3.1	Баскетбол			3	32	35
3.2	Волейбол			3	32	35
4	Пробные уроки по баскетболу и волейболу	1,5		8	64	72
4.1	Разработка конспекта или технологической карты урока и проведение пробного урока.					
Всего:		6		26	256	288

13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу	
1.1.	Стойки и перемещения игрока	Изучение технических элементов и

1.2	Передачи	тактических в баскетболе с использованием литературных источников, , видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники и тактики в баскетболе с применением специальной терминологии.
1.3	Броски в движении,	
1.4	Ведение мяча	
1.5	Тактические взаимодействия в нападении и защите	
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	
2.1	Стойки игрока	Изучение технических элементов и тактических в волейболе с использованием литературных источников, , видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники и тактики в волейболе с применением специальной терминологии.
2.2	Перемещения	
2.3	Передачи мяча	
2.4	Подачи	
2.5	Нападающий удар	
2.6	Тактические взаимодействия в нападении	
3	Правила и организация судейства по игровым видам спорта	
3.1	Баскетбол	Изучение особенностей организации соревнований по баскетболу и волейболу с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых в соответствии Правилами. Оформление соревновательной документации с использованием компьютерных технологий.
3.2	Волейбол	
4	Пробные уроки по баскетболу и волейболу	
4.1	Разработка конспекта или технологической карты урока и проведение пробного урока.	Изучение содержания учебных программ в различных образовательных учреждениях. Обоснованный выбор средств и методов обучения и тренировки. Подготовка конспекта урока. Оформление, необходимой для проведения урока, документации с использованием компьютерных технологий. Подготовка демонстрационного материала.

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
проректор по организации образовательной
деятельности и обеспечению условий
образовательного процесса
_____**В.П. Завойстый**
« ____ » _____ **2020 г.**

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.07.03 Легкая атлетика и методика преподавания

Рекомендуется для направления подготовки:
49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (Адаптивная физическая культура

(профиль «Адаптивная физическая культура»)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчики:

Доцент кафедры

спортивных дисциплин, к.б.н.

С.В. Булаева

Старший преподаватель кафедры

спортивных дисциплин

О.И. Дубова

Доцент кафедры

спортивных дисциплин, к.б.н.

П.В. Михайлов

Утверждено на заседании кафедры

спортивных дисциплин

« __ » _____ 2020 г.

Протокол № _____

Зав. кафедрой

проф. С.Ф. Бурухин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» - формирование профессиональных качеств и освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины

Основными **задачами** курса являются:

- понимание важности освоения техники основных легкоатлетических упражнений, как основы для формирования жизненно-необходимых двигательных умений и развития физических качеств;
- овладение навыками учебно-методической работы при проектировании и организации занятий по Легкой атлетике обучающей, совершенствующей и соревновательной направленности;
- развитие двигательных умений необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина включена в **обязательную часть ОПОП.**

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
ОПК-15	Способен осуществлять профессиональную деятельность во всех видах адаптивной физической культуры в соответствии с нормативны	ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке. ОПК-15.2. Проводит инструктаж по технике безопасного использования специального спортивного оборудования. ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации недостающих качеств, контролирует технику выполнения. ОПК-15.4. Контролирует безопасное выполнение занимающимися упражнений, включённых в план тренировочных занятий с использованием специального спортивного оборудования. ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
ПК-2	Способен применять технологии двигательной деятельности в тренировочном процессе	ПК-2.1. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия по технике безопасности, организации тренировок, самоконтроля спортсменов, по основам техники и тактики в виде адаптивного спорта ПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися воспитательную работу с целью развития психических и волевых качеств. ПК-2.3. Разрабатывает проводит с	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение

		<p>занимающимися тренировки на основе комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности, развивает у занимающихся компенсаторные физические качества</p> <p>ПК-2.4. Подбирает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений для освоения различных технических приёмов и решения тактических задач</p> <p>ПК-2.5. Разрабатывает и проводит с занимающимися тренировочные занятия с использованием упражнений с использованием тренажерных устройств</p>	
--	--	--	--

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа с преподавателем (всего)	106	18	16	34	38
В том числе:					
Лекции	10			4	6
Практические занятия (ПЗ)					
Лабораторные работы (ЛР)	96	18	16	30	32
Самостоятельная работа (всего)	100	18	20	30	32
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	48	8		2	14
Просмотр видеоматериалов	46	8		2	14
Подготовка документации	10	2	2	2	2
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет		Зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	288	36	36	72	144
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	8	1	1	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Техника и методика обучения беговым видам	Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Челночный бег

2	Техника и методика обучения прыжкам	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги»
3	Техника и методика обучения метаниям	Метание мяча, гранаты, копья. Толкание ядра
4	Основы спортивной тренировки	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости
5	Организация и проведение контрольных тестов	Условия организации тестирования. Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств. Тесты, выявляющие уровень развития выносливости
6	Правила, организация и судейство соревнований	Беговые виды. Технические виды. Легкоатлетические многоборья
7	Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах. Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.
8	Пробные уроки по легкой атлетике	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	1		10	24	35
1.1	Бег на короткие дистанции			2	6	8
1.2	Барьерный бег			4	6	10
1.3	Эстафетный бег			2	6	8
1.4	Челночный бег			2	6	8
2	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	1		10	24	35
2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			4	12	16
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			6	12	18
3	Раздел: Техника и методика обучения метаниям	1		10	24	35
3.1	Метание мяча, гранаты, копья			6	12	18
3.2	Толкание ядра			4	12	16
4	Раздел: Основы спортивной тренировки	1		12	20	33
4.1	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)			6	10	16
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств			6	10	16
4.3	Развитие выносливости			2	2	4
5	Раздел: Организация и проведение контрольных тестов	1		4	18	23
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств			2	18	20

5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости			2	4	6
6	Раздел: Правила, организация и судейство соревнований	1		14	24	39
6.1	Беговые виды			6	8	14
6.2	Технические виды			4	8	12
6.3	Легкоатлетические многоборья			4	8	12
7	Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	2		4	24	30
7.1	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах			2	12	14
7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.			2	12	14
8	Раздел: Пробные уроки	2		32	24	58
8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока					
Всего:		10		96	182	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	
1.1	Бег на короткие дистанции	Изучение техники беговых видов с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники беговых видов с применением специальной терминологии.
1.2	Барьерный бег	
1.3	Эстафетный бег	
1.4	Челночный бег	
2	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	
2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Изучение техники прыжковых дисциплин с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники прыжковых видов с применением специальной терминологии.
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
3	Раздел: Техника и методика обучения метаниям	
3.1	Метание мяча, гранаты, копья	Изучение техники легкоатлетических метаний с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники легкоатлетических метаний с применением специальной терминологии.
3.2	Толкание ядра	
4	Раздел: Основы спортивной тренировки	
4.1	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)	Изучение возрастных особенностей адаптации организма детей к физическим нагрузкам. Анализ средств и методов тренировки, применяемых для развития различных физических качеств, а также форм контроля за реакцией организма человека на тренировочные воздействия. Использование специальной терминологии.
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств	
4.3	Развитие выносливости	

5	Раздел: Организация и проведение контрольных тестов	
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств	Подготовка документации (протоколов тестирования) с использованием компьютерных технологий. Планирование контрольных мероприятий.
5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости	Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
6	Раздел: Правила, организация и судейство соревнований	
6.1	Беговые виды	Изучение особенностей организации соревнований по различным видам легкой атлетики, с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых в соответствии Правилами. Оформление соревновательной документации с использованием компьютерных технологий.
6.2	Технические виды	
6.3	Легкоатлетические многоборья	
7	Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	
7.1	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах	Сравнение различных вариантов техники выполнения соревновательных упражнений, обоснование их эффективности.
7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.	Использование специальной терминологии. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
8	Раздел: Пробные уроки	
8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока	Изучение содержания учебных программ в различных образовательных учреждениях. Обоснованный выбор средств и методов обучения и тренировки. Подготовка конспекта урока. Оформление, необходимой для проведения урока, документации с использованием компьютерных технологий. Подготовка демонстрационного материала.

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрено.

6.3. Примерная тематика рефератов не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
Раздел: Техника и методика обучения беговым видам		
Бег на короткие дистанции	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Барьерный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Эстафетный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Челночный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Раздел: Техника и методика обучения прыжкам		
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Двигательный тест. Тест.	ОПК-15, ПК-2

	Фрагмент урока, занятия. Разработка	
Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Раздел: Техника и методика обучения метаниям		
Метание мяча, гранаты, копья	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Толкание ядра	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Раздел: Основы спортивной тренировки		
Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Развитие скоростно-силовых качеств	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Развитие выносливости	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Раздел: Организация и проведение контрольных тестов		
Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	
Тесты, выявляющие уровень развития выносливости	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	
Раздел: Правила, организация и судейство соревнований		
Беговые виды	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Технические виды	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Легкоатлетические многоборья	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике		
Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-15, ПК-2
Раздел: Пробные уроки		
Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока	Фрагмент урока, занятия. Разработка. Урок. Организация и проведение	ОПК-15, ПК-2

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания. Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Посещение лекционных занятий – 1 балл, посещение практических занятий – 1 балл.

Выполнение двигательных тестов – 1-5 баллов.

Решение тестовых заданий – 1-5 баллов

Проведение на практических занятиях фрагмента урока/урока – 1-10 баллов

Выполнение заданий для самостоятельной работы – 1-5 баллов (в зависимости от

сложности заданий).

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	1	1
	<i>Итого</i>		
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	Техника и методика обучения беговым видам		
	Бег на короткие дистанции	1	10
	Барьерный бег	1	10
	Эстафетный бег	1	10
	Челночный бег	1	10
	Техника и методика обучения прыжкам		
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	10
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	10
	Техника и методика обучения метаниям		
	Метание мяча, гранаты, копья	1	10
	Толкание ядра	1	10
	Основы спортивной тренировки		
	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)	1	10
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	10
	Развитие выносливости	1	10
	Организация и проведение контрольных тестов		
	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств	1	10
	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости	1	10
	Правила, организация и судейство соревнований		
	Беговые виды	1	10
	Технические виды	1	10
	Легкоатлетические многоборья	1	10
	Пробные уроки		
	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока	1	10
	Всего в семестре 1	21	34
	Всего в семестре 2	21	33
	Промежуточная аттестация (зачет)	42	67
	Всего в семестре 3	34	55
	Всего в семестре 4	35	56
	Промежуточная аттестация (зачет)	69	111
	Всего в семестре 5	35	56
	Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	34	56
	ИТОГО	146	244
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов			

7.1.1. Фрагмент урока, занятия. Разработка.

Проведение фрагмента урока, занятия – направлено на обеспечение необходимой теоретической и практической методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере «Физическая культура».

Примеры заданий

Разработать и провести фрагмент урока по теме:

1. Специализированная подготовительная часть для уроков по бегу.
2. Проведение тестирования по прыжкам в длину с места. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
3. Специализированная подготовительная часть для уроков по метанию мяча.
4. Организация метания мяча на точность. Броски теннисного мяча в руки партнеру с расстояния 20м (М), 18м (Ж). Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценка.
5. Определение выносливости. Организация 6-ти минутного бега в условиях стадиона. Объяснение содержания теста, его назначения. Групповой старт с задачей пробежать наибольшее расстояние, определяемое целыми кругами и их частями (точность до 10м); подсчет кругов помощниками или самостоятельно. Сигналы свистком через 5 и 6 минут. Оценки: М-1600м, 1400м, 1200м; Ж-1200м, 1000м, 800м.
6. Специализированная подготовительная часть для уроков по прыжкам в длину.
7. Проведение тестирования по прыжкам в длину с места (тройной и пятерной прыжки). Инвентарь: мел, рулетка. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
8. Специализированная подготовительная часть для уроков по прыжкам в высоту.
9. Организация судейства соревнований по метанию баскетбольного мяча из-за головы из положения седа. Подготовка сектора. Протоколы. Формирование бригады судей (гл. судья, секретарь, измерители) с объяснением их функций.
10. Специализированная подготовительная часть для уроков по метанию мяча.
11. Проведение тестирования в беге на месте с высоким подниманием бедра в течение 15 с. Без работы рук (руки за спиной) и в полной координации. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
12. Организация тестирования в беге на 30 м. Назначение теста. Варианты теста: старт по первому движению; старт под команду стартера; бег с ходу. Ведение протокола. Подвести итоги.
13. Проведение тестирования в челночном беге 4x10м. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
Высокий уровень организации, точность команд, перестроений	2,5 балла
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	2,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2,5 балла
Логичная последовательность предложенных двигательных заданий	2,5 балла
Максимальный балл	10

7.1.2. Урок. Организация и проведение

Урок. Организация и проведение – направлено на обеспечение необходимой теоретической-методической и практической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере «Физическая культура».

Примеры заданий

Разработать и провести урок по теме:

1. Обучение беговым упражнениям: бегу с высоким подниманием бедра; бегу с захлестыванием голени; бегу прыжками.
2. Обучение технике метания мяча с места. Упражнения для плечевого пояса. Держание мяча; бросок кистью; бросок стоя лицом в сектор; стоя боком к сектору (инвентарь: мячи).
3. Обучение технике низкого старта без колодок. Показ, объяснение техники. Старты из различных исходных положений (высокого старта, упора присев, упора лежа и др.). Обучение стартовой позе на линии старта. Выбегание со старта, сохраняя наклон.
4. Организация урока, ознакомление с равномерным методом развития выносливости при темпе бега с ЧСС = 140-150 уд/мин. Объяснение. Обучение пульсометрии. Пробная пробежка в равномерном темпе. Замер ЧСС. Повторная пробежка с коррекцией темпа бега по ЧСС. Замер ЧСС. Опрос, оценка знаний
5. Организация судейства на старте и финише спринта. Объяснение функций стартера. Показ и опробование. Реакция на фальстарт. Задачи судей на финише. Запись порядка прихода. Работа с секундомером. Определение примерного времени участников, используя финишную разметку.
6. Определение выносливости. Организация 6-ти минутного бега в условиях стадиона. Объяснение содержания теста, его назначения. Групповой старт с задачей пробежать наибольшее расстояние, определяемое целыми кругами и их частями (точность до 10м); подсчет кругов помощниками или самостоятельно. Сигналы свистком через 5 и 6 минут. Оценки: М-1600м, 1400м, 1200м; Ж-1200м, 1000м, 800м.
7. Обучение технике невизуальной передачи эстафеты. Объяснение (цель, в какой эстафете применяется, слаженность действий принимающего и передающего бегуна, варианты передачи). Демонстрация, опробование в парах на месте (голосовая команда), в движении шагом, в легком беге. Постепенное увеличение скорости бега. Обращать внимание на своевременность начала разгона принимающего бегуна, передача на вытянутых руках, использование контрольной отметки. Контроль техники, исправление ошибок.
8. Обучение элементам прыжка «перешагивание». Показ, объяснение. «Прыжок на взлет». Определение толчковой ноги, перешагивая низко установленную планку (резинку) слева и справа. То же с обозначением полетной фазы. Опробование прыжка с 2 и 3 шагов разбега. Оценка техники.
9. Обучение технике метания мяча со скрестного шага. Повтор бросков мяча с места. Выполнение бросков со скрестного шага по разделениям (счет: «раз»-шаг левой, «и»-скрестный шаг, «два»-бросок. Броски со скрестного шага в целом.
10. Организация круговой тренировки по выработке скоростной выносливости. 4 станции. Режим нагрузок: 30сек. + 1 мин отдыха. Схема выполнения: объяснение, показ 4 упражнений, опробование каждого всей группой. Замер ЧСС. Расстановка по станциям. Выполнение задания в течение 30 сек, замер ЧСС, отдых 1 мин., замер ЧСС. Прохождение 2-х кругов.
11. Обучение технике челночного бега. Объяснение. Выполнение отдельных элементов: стартовый разгон, повороты. Челночный бег 4x10м на технику.
12. Организация тестирования в беге на 30 м. Назначение теста. Варианты теста: старт по первому движению; старт под команду стартера; бег с ходу. Ведение протокола. Подвести итоги.
13. Проведение тестирования в метании мяча на результат в условиях спортивного зала (оценить дальность отскока мяча от стены). Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
14. Проведение тестирования в челночном беге 4x10м. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
15. Организация и проведение соревнований по прыжкам в высоту. Подготовка сектора. Пробные прыжки. Сообщение основных правил соревнований, ведение протокола.
16. Организация и проведение соревнований по легкоатлетическому троеборью (прыжок в длину с места, метание баскетбольного мяча из-за головы из положения сидя, челночный бег 4x18м. Определение победителя по сумме занятых мест. Подготовка секторов. Пробные попытки. Сообщение основных правил соревнований, ведение протокола.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
Высокий уровень организации, точность команд, перестроений	2,5 балла
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	2,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2,5 балла
Логичная последовательность предложенных двигательных заданий	2,5 балла
Максимальный балл	10

7.1.3. Тест

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений студента. Тестовая проверка знаний осуществляется в форме ответов студентов на вопросы, составленные в стандартной форме. Она реализуется или в безмашинном варианте, или с использованием средств вычислительной техники. Верность выбора ответов проверяется в первом случае с помощью шаблонов, во втором – с использованием соответствующих программ.

Пример тестовых заданий

1. Какие виды легкой атлетики были представлены на I ОИ в Древней Греции?
А) только бег Б) бег и метания В) бег, прыжки и метания
2. С 2019 года высший руководящий орган в легкой атлетике называется:
*А) международная федерация легкой атлетики (IAAF)
Б) международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF)
В) мировая легкая атлетика (World Athletics)*
3. Какая самая длинная дистанция, на которой спортсмен начинает бег с низкого старта?
А) 200м Б) 400м В) 800м
5. Какая самая длинная дистанция входит в программу десятиборья у мужчин?
А) 400м Б) 800м В) 1500м
6. В каком году был проведен I ЧМ по Л/а?
А) 1900 Б) 1948 В) 1983
7. Как изменяется продолжительность фазы опоры при увеличении скорости бега?
А) увеличивается Б) уменьшается В) не меняется
8. Какая последовательность включения звеньев тела в разгон снаряда является верной?
А) рука-корпус-ноги Б) корпус-ноги-рука В) ноги-корпус-рука
9. От чего зависит дальность прыжка?
А) скорости разбега Б) угла отталкивания В) А+Б
10. В каком случае судьи в праве не допускать участника к соревнованиям? Если он вышел на старт:
А) без обуви Б) в одной туфле В) без майки
11. Сколько прыжковых дисциплин входят в легкоатлетическую программу ОИ?
А) 3 Б) 4 В) 5
15. Для ратификации Мировых Рекордов в некоторых индивидуальных видах Л/а скорость ветра в попутном направлении не должна превышать:
А) 1 м/с Б) 2 м/с В) 3 м/с

Критерии оценивания

Критерий	Балл
91-100% правильных ответов	5
76-90% правильных ответов	4
61-75% правильных ответов	3
<60% правильных ответов	2

7.1.4. Двигательный тест

Двигательный тест – может представлять из себя двигательное действие, деятельность направленные на проверку практической (физической – направленность на результат), теоретической (знание техники), технической (умение правильно выполнять двигательное действие), а также методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере.

Примеры двигательных тестов и критерии оценивания

№	Двигательный тест	Оценка					
		5		4		3	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	Прыжок в длину с места (см)	250	210	235	200	220	180
2	Бег 30 м (с)	3,9	4,6	4,1	4,8	4,3	5,2
3	Бег 300 м (с)	43	55	45	57	47	59
4	Бег М–1500 м, Ж–800 м	5:50	3:10	5:00	3:20	5:10	3:40
5	Бег 100 м (с)	12,5	14,8	13,0	15,3	13,5	16,0
6	Прыжок в высоту «Перешагивание» (см)	145	135	140	130	135	125
7	Смена положений упор лежа – упор присев (30 секунд)	26	22	24	20	23	18
8	Челночный бег 4х9м (с)	9,0	10,2	9,2	10,5	9,5	11,0
9	Бег 60м (с)	7,6	8,9	8,3	9,2	8,7	9,7

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине учитывается частичное формирование указанных компетенций на базовом уровне.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине используется балльно-рейтинговая система. В ней учитываются:

- 6) посещаемость занятий;
- 7) выполнение заданий по изучаемым темам разделов (тестовые вопросы разработка фрагментов урока, проведение пробных уроков и т.д.);
- 8) уровень освоения техники изучаемых легкоатлетических видов (двигательные тесты на технику и/или результат);
- 9) уровень физической подготовленности (двигательные тесты на технику и/или результат);
- 10) участие в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня (личные достижения позволяют получить до 10 баллов).

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная
высокий	ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной	91-100%	зачтено	отлично

	<p>подготовке.</p> <p>ПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися воспитательную работу с целью развития психических и волевых качеств.</p> <p>ПК-2.3. Разрабатывает проводит с занимающимися тренировки на основе комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности, развивает у занимающихся компенсаторные физические качества</p> <p>ПК-2.4. Подбирает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений для освоения различных технических приёмов и решения тактических задач</p>			
повышенный	<p>ОПК-15.2. Проводит инструктаж по технике безопасного использования специального спортивного оборудования.</p> <p>ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации недостающих качеств, контролирует технику выполнения.</p> <p>ОПК-15.4. Контролирует безопасное выполнение занимающимися упражнений, включённых в план тренировочных занятий с использованием специального спортивного оборудования.</p> <p>ПК-2.1. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия по техники безопасности, организации тренировок, самоконтроля спортсменов, по основам техники и тактики в виде адаптивного спорта</p>	76-90%		хорошо
базовый	<p>ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма.</p> <p>ПК-2.3. Разрабатывает проводит с занимающимися тренировки на основе комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности, развивает у занимающихся компенсаторные физические качества</p>	61-75%		удовлетворительно
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	<60%	не зачтено	неудовлетворительно

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
ПК
Двигательный тест
ОПК-15.2. Проводит инструктаж по технике безопасного использования специального спортивного оборудования. ОПК-15.4. Контролирует безопасное выполнение занимающимися упражнений, включённых в план тренировочных занятий с использованием специального спортивного оборудования. ПК-2.4. Подбирает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений для освоения различных технических приёмов и решения тактических задач ПК-2.5. Разрабатывает и проводит с занимающимися тренировочные занятия с использованием упражнений с использованием тренажерных устройств
Тест
ОПК-15.1. Контролирует готовность занимающегося к тренировочному занятию по общей физической и специальной подготовке. ПК-2.1. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия по технике безопасности, организации тренировок, самоконтроля спортсменов, по основам техники и тактики в виде адаптивного спорта
Фрагмент урока, занятия. Разработка
ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации недостающих качеств, контролирует технику выполнения. ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма. ПК-2.4. Подбирает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений для освоения различных технических приёмов и решения тактических задач ПК-2.5. Разрабатывает и проводит с занимающимися тренировочные занятия с использованием упражнений с использованием тренажерных устройств
Урок. Организация и проведение
ОПК-15.3. Составляет и демонстрирует занимающимся комплексы упражнений по специальной подготовке для развития двигательных способностей и компенсации недостающих качеств, контролирует технику выполнения. ОПК-15.5. Разрабатывает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений с учётом физического состояния занимающегося, характеристики типичных нарушений функций организма. ПК-2.3. Разрабатывает и проводит с занимающимися тренировки на основе комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности, развивает у занимающихся компенсаторные физические качества ПК-2.4. Подбирает и выполняет с занимающимися комплексы упражнений для освоения различных технических приёмов и решения тактических задач ПК-2.5. Разрабатывает и проводит с занимающимися тренировочные занятия с использованием упражнений с использованием тренажерных устройств

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации используются те же оценочные средства, что и для текущей аттестации

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по спец. 050720 - Физическая культура. / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук; В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2008. - 464 с.: ил.

2. Правила соревнований ВФЛА / Всерос. фед. легкой атлетики. - http://www.rusathletics.com/img/files/docs/iaaf/iaaf_pravila_20162017.pdf

3. Лебедев И.А., Осетров И.А., Михайлов П.В. Пробные уроки по легкой атлетике [эл. ресурс]: методические рекомендации. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 32с. <http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met132/met132.html>

б) дополнительная литература

1. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике [Текст]: М, Академия, 2000

2. Барчуков И.С., Нестеров А.А., Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: М, Академия, 2008, 528с.

3. Афанасьев В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте [Текст]: монография / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров, П.В. Михайлов, А.А. Муравьев, Л.А. Огородникова, М.А Сивов. - Ярославль, 2008. – 278 с.

4. Лебедев И.А. Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике [Текст]: метод. рекомендации / И.А. Лебедев, П.В. Михайлов, И.А. Осетров. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 32с.

5. Быченков С.В. Физическая культура [эл. ресурс]: Саратов: Вузовское образование, 2016, 270с

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»
- ЭПС «Консультант Плюс»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;

2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)

3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.

4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины

В ходе учебных занятий формировать у студентов не только профессионально-прикладные умения и навыки, но и знакомить их с основами исследовательской деятельности, которая наполняет основной программный материал более глубоким образовательным смыслом, наглядно демонстрируя взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности с показателями двигательных и вегетативных функций, ее обеспечивающими.

Использование на практических и лекционных занятиях демонстрационного материала и мультимедийных средств, позволяющих детально изучать отдельные фазы движений, анализировать технику выполнения упражнений с позиций эффективности и целесообразности.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов использовать балльно-рейтинговую систему оценки, при которой учитываются посещаемость, успеваемость и активность на учебных занятиях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7. Оборудованный спортивный зал;
8. Инвентарь: легкоатлетические снаряды, измерительные рулетки, секундомеры, разметочный материал, нагрудные номера;
9. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
10. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
11. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
12. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет **8** зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры		
		3	6	9
Контактная работа с преподавателем (всего)	32	8	12	12
В том числе:				
Лекции	6	2	2	2
Практические занятия (ПЗ)				
Лабораторные работы (ЛР)	26	6	10	10
Самостоятельная работа (всего)	256	64	96	96
В том числе:				
Курсовая работа (проект)				
Реферат				
Другие виды самостоятельной работы				
Анализ литературных данных	94	12	28	28
Просмотр видеоматериалов	92	12	28	28
Подготовка документации	20	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			Зачет	Зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	288	72	108	108
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	8	2	3	3

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	1		4	30	35
1.1	Бег на короткие дистанции			1	8	9
1.2	Барьерный бег			1	8	9
1.3	Эстафетный бег			1	8	9
1.4	Челночный бег			1	6	7
2	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	1		4	30	35
2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			2	16	18
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			2	14	16
3	Раздел: Техника и методика обучения метаниям	1		4	30	35
3.1	Метание мяча, гранаты, копья			2	16	18
3.2	Толкание ядра			2	14	16
4	Раздел: Основы спортивной тренировки	0,5		2	30	32,5
4.1	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)			1	10	11
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств			0,5	10	10,5
4.3	Развитие выносливости			0,5	10	10,5
5	Раздел: Организация и проведение контрольных тестов	0,5		2	30	32,5
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств			1	16	17
5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости			1	14	15
6	Раздел: Правила, организация и судейство соревнований	1		2	30	33
6.1	Беговые виды			1	10	11
6.2	Технические виды			1	20	21
6.3	Легкоатлетические многоборья					
7	Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	0,5		2	38	40,5
7.1	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах			1	20	21
7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.			1	18	19
8	Раздел: Пробные уроки	0,5		4	38	42,5

8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока			4	38	42
Всего:		6		26	256	

13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	
1.1	Бег на короткие дистанции	Изучение техники беговых видов с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники беговых видов с применением специальной терминологии.
1.2	Барьерный бег	
1.3	Эстафетный бег	
1.4	Челночный бег	
2	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	
2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Изучение техники прыжковых дисциплин с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники прыжковых видов с применением специальной терминологии.
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	
3	Раздел: Техника и методика обучения метаниям	
3.1	Метание мяча, гранаты, копья	Изучение техники легкоатлетических метаний с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники легкоатлетических метаний с применением специальной терминологии.
3.2	Толкание ядра	
4	Раздел: Основы спортивной тренировки	
4.1	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)	Анализ средств и методов тренировки, применяемых для развития различных физических качеств, а также форм контроля за реакцией организма человека на тренировочные воздействия. Использование специальной терминологии.
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств	
4.3	Развитие выносливости	
5	Раздел: Организация и проведение контрольных тестов	
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств	Подготовка документации (протоколов тестирования) с использованием компьютерных технологий. Планирование контрольных мероприятий. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости	
6	Раздел: Правила, организация и судейство соревнований	
6.1	Беговые виды	Изучение особенностей организации соревнований по различным видам легкой атлетики, с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых в соответствии Правилами. Оформление соревновательной документации с использованием компьютерных технологий.
6.2	Технические виды	
6.3	Легкоатлетические многоборья	
7	Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	
7.1	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах	Сравнение различных вариантов техники выполнения соревновательных упражнений, обоснование их эффективности.

7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.	Использование специальной терминологии. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
8	Раздел: Пробные уроки	
8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока	Изучение содержания учебных программ в различных образовательных учреждениях. Обоснованный выбор средств и методов обучения и тренировки. Подготовка технологической карты урока. Оформление, необходимой для проведения урока, документации с использованием компьютерных технологий. Подготовка демонстрационного материала.

**Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д. Ушинского»**

У Т В Е Р Ж Д А Ю
проректор по организации образовательной
деятельности и обеспечению условий
образовательного процесса
В.П. Завойстый
« ____ » _____ 2020 г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.07.04 Плавание и методика преподавания

Рекомендуется для направления подготовки:
49.03.02. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)

(профиль Адаптивная физическая культура)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчики:

Доцент кафедры
МБОС и ТФК , к.п.н.

С.Ю. Турчанинов

Утверждено на заседании кафедры

спортивных дисциплин

« ____ » _____ 2020 г.

Протокол № _____

Зав. кафедрой

проф. В.Н.Левин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Плавание и методика преподавания» - формирование профессиональных качеств и освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины

Основными **задачами** курса являются:

- понимание важности освоения техники основных легкоатлетических упражнений, как основы для формирования жизненно-необходимых двигательных умений и развития физических качеств;
- овладение навыками учебно-методической работы при проектировании и организации занятий по Легкой атлетике обучающей, совершенствующей и соревновательной направленности;
- развитие двигательных умений необходимых в профессиональной деятельности педагога по физической культуре.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы (ОПОП):

Дисциплина включена в **обязательную часть ОПОП**.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
ОПК-1	Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов, приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке лиц с отклонениями в состоянии здоровья	ОПК-1.1. Подбирает и реализует способы обучения занимающихся комплексам упражнений по общей и специальной физической подготовке, технике по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) ОПК-1.2. Планирует и проводит с занимающимися тренировочные занятия с элементами соревновательной направленности на основе комплексов упражнений для повышения уровня физической и технической подготовленности по виду адаптивного спорта (группе спортивных дисциплин) ОПК-1.3. Выбирает и применяет адекватные средства методы и приемы организации занятий физкультурно-спортивной направленности с учетом показаний и противопоказаний занимающихся	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
ОПК-2.	Способен обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальными знаниями и способами их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с	ОПК-2.1. Планирует и проводит выступления, обучающие занятия, семинары по основам спортивной морфологии и спортивной физиологии, лежащих в основе специальной подготовки занимающихся. ОПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися теоретические занятия (лекции и беседы) по основам спортивной гигиены, врачебного контроля, и особенностям влияния физической культуры на организм человека. ОПК-2.3. Оценивает физическую и функциональную подготовленность в процессе	

	выделяемыми видами адаптивной физической культуры	реабилитационных занятий ОПК-2.4. Дает физиологическое обоснование отдельных комплексов упражнений с целью прогнозирования их воздействия на физическую и функциональную подготовленность и эффективности физической реабилитации занимающегося.	
ПК-2	Способен применять технологии двигательной деятельности в тренировочном процессе	ПК-2.2. Планирует и проводит с занимающимися воспитательную работу с целью развития психических и волевых качеств. ПК-2.3. Разрабатывает проводит с занимающимися тренировки на основе комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности, развивает у занимающихся компенсаторные физические качества	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет **5** зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		1	2	3	4
Контактная работа с преподавателем (всего)	110	20	22	32	42
В том числе:					
Лекции	10			4	6
Практические занятия (ПЗ)	36	10	8	8	10
Лабораторные работы (ЛР)	64	10	14	20	20
Самостоятельная работа (всего)	142	16	14	56	56
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	66	16		30	20
Просмотр видеоматериалов	14		14		
Подготовка документации	62			26	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			Зачет		Зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	252				
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	7	1	1	2,5	2,5

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Начальное обучение плаванию.	Умение плавать – жизненная необходимость каждого. Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.
2	Техника спортивных способов плавания.	Кроль на груди. Кроль на спине. Дельфин. Брасс
3	Методика обучения плаванию.	Средства обучения. Методы обучения. Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений. Урок плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием. Спортивная тренировка в плавании.
4	Правила, организация и судейство соревнований.	Организация соревнований. Требования к технике. Требования к старту. Требования к финишу. Обязанности судий.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	Начальное обучение плаванию	2		2	10	14
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	1				1
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	1		2	10	13
2	Техника спортивных и прикладных способов плавания	4	36	32	68	140
2.1	Кроль на груди	1	10	8	15	34
2.2	Кроль на спине	1	6	8	15	30
2.3	Брасс	1	10	8	20	39
2.4	Дельфин	1	10	8	18	37
3	Методика преподавания плавания	2		28	24	54
3.1	Средства обучения			2	6	8
3.2	Методы обучения			2		2
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений				4	4
3.4	Урок плавания	1		20		21
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием	1			4	5
3.6	Спортивная тренировка в плавании.			4	10	14

4	Правила, организация и судейство соревнований	2		2	40	44
4.1	Организация соревнований	1		1	20	22
4.2	Правила соревнований	1		1	20	22
Всего:		10	36	64	142	252

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: <i>Начальное обучение плаванию</i>	
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	Изучить необходимость плавания как жизненно необходимого навыка средствами анализа литературы
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	Анализ общей характеристики плавания с применением специальной терминологии.
2	Раздел: <i>Техника спортивных и прикладных способов плавания</i>	
2.1	Кроль на груди	Изучение техники стилей плавания с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники видов с применением специальной терминологии.
2.2	Кроль на спине	
2.3	Брасс	
2.4	Дельфин	
3	Раздел: <i>Методика преподавания плавания</i>	
3.1	Средства обучения	Изучение возрастных особенностей адаптации организма детей к физическим нагрузкам.
3.2	Методы обучения	
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	Анализ средств и методов тренировки, применяемых для развития различных физических качеств, а также форм контроля за реакцией организма человека на тренировочные воздействия. Использование специальной терминологии.
3.4	Урок плавания	
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием	Подготовка документации (протоколов тестирования) с использованием компьютерных технологий. Планирование контрольных мероприятий. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
3.6	Спортивная тренировка в плавании.	
4	Раздел: <i>Правила, организация и судейство соревнований</i>	
4.1	Организация соревнований	Изучение особенностей организации соревнований по плаванию, с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых в соответствии Правилами. Оформление соревновательной документации с использованием компьютерных технологий.
4.2	Правила соревнований	

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрено.

6.3. Примерная тематика рефератов не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

7.1. Фонд оценочных средств для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы	Средства текущего контроля	Перечень
-------------------	----------------------------	----------

дисциплины		компетенций
Раздел: Начальное обучение плаванию		
Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2
Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2
Раздел: Техника спортивных и прикладных способов плавания		
Кроль на груди	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Кроль на спине	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Брасс	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Дельфин	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Раздел: Методика преподавания плавания		
Средства обучения	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Методы обучения	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Урок плавания	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Техника безопасности при занятиях плаванием	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Спортивная тренировка в плавании.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Раздел: Правила, организация и судейство соревнований		
Организация соревнований	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2
Правила соревнований	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ОПК-1, ОПК-2, ПК-2

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания. Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Посещение лекционных занятий – 1 балл, посещение практических занятий – 1 балл.

Выполнение двигательных тестов – 1-5 баллов.

Решение тестовых заданий – 1-5 баллов

Проведение на практических занятиях фрагмента урока/урока – 1-10 баллов

Выполнение заданий для самостоятельной работы – 1-5 баллов (в зависимости от сложности заданий).

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	Форма контроля	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Контроль посещаемости	Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий	1	1
	<i>Итого</i>		
Контроль работы на занятиях	Наименование темы	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
	<i>Начальное обучение плаванию</i>		
	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	1	10
	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	1	10
	<i>Техника спортивных и прикладных способов плавания</i>		
	Кроль на груди	1	10
	Кроль на спине	1	10
	Брасс	1	10
	Дельфин	1	10
	<i>Методика преподавания плавания</i>		
	Средства обучения	1	10
	Методы обучения	1	10
	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	1	10
	Урок плавания	1	10
	Техника безопасности при занятиях плаванием	1	10
	Спортивная тренировка в плавании.	1	10
	<i>Правила, организация и судейство соревнований</i>		
	Организация соревнований	1	10
	Правила соревнований	1	10
	Всего в семестре 1	20	200
	Всего в семестре 2	22	220
	Промежуточная аттестация (зачет)	42	440
	Всего в семестре 3	32	320
	Всего в семестре 4	42	420
	Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)	74	720
	ИТОГО	116	1160
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов			

7.1.1. Фрагмент урока, занятия. Разработка.

Проведение фрагмента урока, занятия – направлено на обеспечение необходимой теоретической и практической методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере «Физическая культура».

Примеры заданий

Разработать и провести фрагмент урока по теме:

14. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию (начальная подготовка).
15. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «кроль на груди».
16. Определение выносливости. Организация проплывания шести минутного теста в условиях бассейна. Объяснение содержания теста, его назначения. Групповой старт с задачей проплыть наибольшее расстояние за указанное время.
17. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Кроль на спине».
18. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Дельфин».
19. Организация судейства соревнований по плаванию. Подготовка дорожек. Протоколы. Формирование бригады судей (гл. судья, секретарь, измерители) с объяснением их функций.
20. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Брасс».
21. Организация тестирования в плавании вольным стилем на 50 м. Назначение теста. Ведение протокола. Подвести итоги.
22. Проведение тестирования в плавании 4x50м. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценка.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
Высокий уровень организации, точность команд, перестроений	2,5 балла
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	2,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2,5 балла
Логичная последовательность предложенных двигательных заданий	2,5 балла
Максимальный балл	10

7.1.2. Урок. Организация и проведение

Урок. Организация и проведение – направлено на обеспечение необходимой теоретической-методической и практической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере «Физическая культура».

Примеры заданий

Разработать и провести урок по теме:

17. Обучение технике «Брасс». Работа ног, работа рук, дыхание.
18. Обучение технике «Кроль на спине». Работа ног, работа рук, дыхание.
19. Обучение технике «Кроль на груди». Работа ног, работа рук, дыхание.
20. Обучение технике «Дельфин». Работа ног, работа рук, дыхание.
21. Обучение технике старта в воду. Показ, объяснение техники. Старты из различных исходных положений (старт с захватом, «легкоатлетический», старт из воды).
22. Обучение технике поворотов. Показ, объяснение техники (поворот «маятником», «вращением», кувырком, поворот при плавании на спине).
23. Организация урока, ознакомление с равномерным методом развития выносливости при темпе плавания с ЧСС = 140-150 уд/мин. Объяснение. Обучение пульсометрии. Пробный заплыв пробежка в равномерном темпе. Замер ЧСС. Повторный заплыв с коррекцией темпа бега по ЧСС. Замер ЧСС. Опрос, оценка знаний
24. Организация судейства на старте и финише спринта. Объяснение функций стартера. Показ и опробование. Реакция на фальстарт. Задачи судей на финише. Запись порядка прихода. Работа с секундомером. Определение примерного времени участников, используя финишную разметку.
25. Организация тестирования плавания вольным стилем на 50 м. Назначение теста. Варианты теста: старт по первому движению; старт под команду стартера; бег с ходу. Ведение протокола. Подвести итоги.

26. Проведение тестирования в челночном беге 4x10м. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.

27. Организация и проведение соревнований по плаванию. Сообщение основных правил соревнований, ведение протокола.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
Высокий уровень организации, точность команд, перестроений	2,5 балла
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	2,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2,5 балла
Логичная последовательность предложенных двигательных заданий	2,5 балла
Максимальный балл	10

7.1.3. Тест

Тест – система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений студента. Тестовая проверка знаний осуществляется в форме ответов студентов на вопросы, составленные в стандартной форме. Она реализуется или в безмашинном варианте, или с использованием средств вычислительной техники. Верность выбора ответов проверяется в первом случае с помощью шаблонов, во втором – с использованием соответствующих программ.

Пример тестовых заданий

- Какие способы плавания не относятся к спортивным?
А) кроль на спине Б) брасс на спине В) плавание на боку
- Какая самая длинная дистанция при плавании вольным стилем на соревнованиях, проводящихся в бассейне?
*А) 800м
Б) 1000 м
В) 1500 м*
- Какая дистанция комплексного плавания не входит в программу соревнований?
А) 200м Б) 400м В) 800м
- Какой способ спортивного плавания самый медленный?
А) кроль на спине Б) брасс В) баттерфляй
- Сколько метров пловец может находиться под водой после старта и поворотов при плавании вольным стилем?
А) 10 Б) 15 В) произвольно
- Какая координация движений рук и ног в кроле на груди самая быстрая при плавании?
А) двухударная Б) четырехударная В) шестиударная
- Какие варианты координации движений рук и ног бывают при плавании баттерфляем?
А) одноударная Б) двухударная В) трехударная
- Какой поворот самый быстрый?
А) маятником Б) вращением В) кувырком
- Сколько участников плывет в финальном заплыве?
А) 6 Б) 8 В) 10
- Касание бортика при плавании брассом выполняется?
А) одной рукой Б) двумя руками В) произвольно
- При плавании кролем на груди, вдох выполняется:
А) поворотом головы в сторону Б) подниманием головы вперед В) произвольно

Критерии оценивания

Критерий	Балл
----------	------

91-100% правильных ответов	5
76-90% правильных ответов	4
61-75% правильных ответов	3
<60% правильных ответов	2

7.1.4. Двигательный тест

Двигательный тест – может представлять из себя двигательное действие, деятельность направленные на проверку практической (физической – направленность на результат), теоретической (знание техники), технической (умение правильно выполнять двигательное действие), а также методической подготовки студентов для будущей педагогической деятельности в образовательной сфере.

Примеры двигательных тестов и критерии оценивания

№	Двигательный тест	Оценка					
		5		4		3	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	Проплавание 400 м вольный стиль	5.30	6.00	6.30	7.00	б\в	б\в
2	Проплавание 50 м кроль на груди	45	60	1.15	1.30	1.30	1.45
3	Проплавание 50 м кроль на спине	50	60	60	1.15	1.15	1.30
4	Проплавание 50 м брасс	1.10	1.20	1.20	1.40	1.40	2.0
5	Проплавание 50 м баттерфляй	60	1.15	1.30	1.45	б\в	б\в
6	Проплавание 50 м на боку	60	1.15	1.20	1.45	б\в	б\в
7	Выполнение старта с тумбочки с проплаванием стартового отрезка 10 м	8	12	12	15	17	20
8	Проплавание поворотного отрезка 20 м	20	25	25	30	30	35
9	Выполнение прыжков с вышки	5м	5 м	3 м	3 м	1 м	1 м

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине учитывается частичное формирование указанных компетенций на базовом уровне.

При проведении промежуточной аттестации по дисциплине используется балльно-рейтинговая система. В ней учитываются:

- 11) посещаемость занятий;
- 12) выполнение заданий по изучаемым темам разделов (тестовые вопросы разработка фрагментов урока, проведение пробных уроков и т.д.);
- 13) уровень освоения техники изучаемых легкоатлетических видов (двигательные тесты на технику и/или результат);
- 14) уровень физической подготовленности (двигательные тесты на технику и/или результат);
- 15) участие в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня (личные достижения позволяют получить до 10 баллов).

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень	Качественная	Количествен	Оценка*
---------	--------------	-------------	---------

проявления компетенций	характеристика	ный показатель (баллы БРС)	Квалитативная	Квантитативная
высокий	ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	501-696	зачтено	отлично
повышенный	ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся	321-500		хорошо
базовый	ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности	116-320		удовлетворительно

	обучающихся			
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	<116	не зачтено	неудовлетворительно

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
ОПК- 1, ОПК-2, ПК-2
Двигательный тест
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся
Тест
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся
Фрагмент урока, занятия. Разработка
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся
Урок. Организация и проведение
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Для проведения промежуточной аттестации используются те же оценочные средства, что и для текущей аттестации

8. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература

1. Викулов А.Д. Плавание: Учебн. пос. для студентов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.
2. Викулов А.Д. Плавание. – Ярославль: ЯГПУ, 1999.
3. Плавание с методикой преподавания : учебник для СПО / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой [Электронный ресурс.] — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 344 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5.<https://biblio-online.ru/book/9474DFB6-FF06-4BD2-B580-A74AF0607396/plavanie-s-metodikoy-prepodavaniya>

б) дополнительная литература

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. – М.: Академия, 2014.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2006.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005.
5. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. <https://biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury>

в) программное обеспечение

Наименования ежегодно обновляемых лицензионных программных продуктов, используемых при изучении дисциплины:

- Microsoft Windows
- Microsoft Office
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
- ЭПС «Система Гарант-Максимум»
- ЭПС «Консультант Плюс»

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (<http://www.iprbookshop.ru>)
3. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» <http://elib.gnpbu.ru/>.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины

В ходе учебных занятий формировать у студентов не только профессионально-прикладные умения и навыки, но и знакомить их с основами исследовательской деятельности, которая наполняет основной программный материал более глубоким образовательным смыслом, наглядно демонстрируя взаимосвязь показателей физической и технической подготовленности с показателями двигательных и вегетативных функций, ее обеспечивающими.

Использование на практических и лекционных занятиях демонстрационного материала и мультимедийных средств, позволяющих детально изучать отдельные фазы движений, анализировать технику выполнения упражнений с позиций эффективности и целесообразности.

Для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов использовать балльно-рейтинговую систему оценки, при которой учитываются посещаемость, успеваемость и активность на учебных занятиях.

11. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

Контроль знаний студентов по дисциплине осуществляется в рамках электронной среды фиксации успеваемости студентов (БРС) ЯГПУ.

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

13. Оборудованный спортивный зал;
14. Инвентарь: легкоатлетические снаряды, измерительные рулетки, секундомеры, разметочный материал, нагрудные номера;
15. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
16. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
17. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
18. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет **5** зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	триместры			
		2	3	5	6
Контактная работа с преподавателем (всего)	110	20	22	32	36
В том числе:					
Лекции	10			4	6
Практические занятия (ПЗ)	36	10	8	8	10
Лабораторные работы (ЛР)	64	10	14	20	20
Самостоятельная работа (всего)	142	16	14	58	54
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					

Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	70	16			54
Просмотр видеоматериалов	14		14		
Подготовка документации	58			58	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет	Зачет	Зачет с оценкой	Зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	252	36	36	90	90
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	5	1	1	2,5	2,5

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	<i>Начальное обучение плаванию</i>		2	2	12	16
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.				4	4
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.		2	2	8	12
2	<i>Техника спортивных и прикладных способов плавания</i>	8	16	32	66	122
2.1	Кроль на груди	2	4	8	16	30
2.2	Кроль на спине	2	4	8	16	30
2.3	Брасс	2	4	8	16	30
2.4	Дельфин	2	4	8	18	32
3	<i>Методика преподавания плавания</i>		16	28	24	68
3.1	Средства обучения		4	2	6	12
3.2	Методы обучения		4	2		6
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений		2		4	6

3.4	Урок плавания		2	20		22
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием		2		4	6
3.6	Спортивная тренировка в плавании.		2	4	10	16
4	Правила, организация и судейство соревнований	2		2	40	44
4.1	Организация соревнований	1		1	20	22
4.2	Правила соревнований	1		1	20	22
Всего:		10	36	64	142	252

13.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: <i>Начальное обучение плаванию</i>	
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	Изучить необходимость плавания как жизненно необходимого навыка средствами анализа литературы Анализ общей характеристики плавания с применением специальной терминологии.
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	
2	Раздел: <i>Техника спортивных и прикладных способов плавания</i>	
2.1	Кроль на груди	Изучение техники стилей плавания с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники видов с применением специальной терминологии.
2.2	Кроль на спине	
2.3	Брасс	
2.4	Дельфин	
3	Раздел: <i>Методика преподавания плавания</i>	
3.1	Средства обучения	Изучение возрастных особенностей адаптации организма детей к физическим нагрузкам.
3.2	Методы обучения	
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	Анализ средств и методов тренировки, применяемых для развития различных физических качеств, а также форм контроля за реакцией организма человека на тренировочные воздействия. Использование специальной терминологии.
3.4	Урок плавания	
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием	Подготовка документации (протоколов тестирования) с использованием компьютерных технологий. Планирование контрольных мероприятий. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
3.6	Спортивная тренировка в плавании.	
4	Раздел: <i>Правила, организация и судейство соревнований</i>	
4.1	Организация соревнований	Изучение особенностей организации соревнований по плаванию, с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, проводимых в соответствии Правилами. Оформление соревновательной документации с использованием компьютерных технологий.
4.2	Правила соревнований	