

**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.08.01 Гимнастика и методика преподавания**

**Рекомендуется для направления подготовки:**  
**44.03.01. Педагогическое образование**

**(направленность (профиль) Физическая культура и спорт)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчики:**

Доцент кафедры  
спортивных дисциплин, к.п.н.

М.С. Горбачев

**Утверждено на заседании кафедры**

**Спортивных дисциплин**

«\_\_» \_\_\_\_\_ 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 учебных и внеучебных занятий по гимнастике.

### 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		
ПК-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	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	Устный опрос  Двигательный тест.  Фрагмент урока, занятия. Разработка

ПК-2	Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	<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>	<p>Устный опрос</p> <p>Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)</p> <p>Конспект. Подготовка (занятий внеурочной деятельности).</p> <p>Урок. Организация и проведение (проведение урока и занятий внеурочной деятельности).</p>
------	--	--	---

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 8 зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>178</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>
В том числе:							
Лекции	<b>22</b>			4	6	6	6
Лабораторные работы (ЛР)	<b>156</b>	18	16	28	32	32	30
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>110</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>36</b>
Другие виды самостоятельной работы							
Научная литература. Изучение.	52	10		2	15	10	15
Конспект ОРУ	16	3	2	2	3	3	3
Конспект занятий внеурочной деятельности	6						6
Просмотр видеоматериалов и анализ	18	2			8	1	6
Двигательный тест	18	3			8	2	6
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет с оценкой
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>288</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>2</b>

## 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	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.
5	Строевые упражнения.	Тема: Строевые приемы. Тема: Построения и перестроения. Тема: Передвижения. Тема: Размыкания и смыкания. Тема: Строевая композиция.
6	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.
7	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.
8	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.
9	Упражнения музыкально-ритмического воспитания	Тема: Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период. Тема: Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.

<b>10</b>	Упражнения гимнастического многоборья.	Тема: Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок
<b>11</b>	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
<b>1</b>	<b>Раздел: История гимнастики</b>	<b>3</b>		<b>6</b>	<b>9</b>
<b>1.1.</b>	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		2	3
<b>1.2.</b>	Создание национальных систем гимнастики.	1		2	3
<b>1.3.</b>	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	1		2	3
<b>2</b>	<b>Раздел: Гимнастическая терминология.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>11</b>
<b>2.1.</b>	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		3	4
<b>2.2.</b>	Правила и формы записи упражнений.	1	3	3	7
<b>3</b>	<b>Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>11</b>
<b>3.1.</b>	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	2		3	5
<b>3.2.</b>	Обучение приемам страховки и помощи.		3	3	6
<b>4</b>	<b>Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.</b>	<b>14</b>	<b>10</b>		<b>24</b>
<b>4.1.</b>	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	14			14
<b>4.2.</b>	Проведение отдельных частей урока.		10		10
<b>5</b>	<b>Раздел: Строевые упражнения.</b>		<b>20</b>	<b>30</b>	<b>50</b>

5.1.	Строевые приемы.		4	6	10
5.2.	Построения и перестроения.		4	6	10
5.3.	Передвижения.		4	6	10
5.4.	Размыкания и смыкания.		4	6	10
5.5.	Строевая композиция.		4	6	10
6	<b>Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b>		<b>22</b>	<b>35</b>	<b>57</b>
6.1.	ОРУ без предметов.		3	5	8
6.2.	ОРУ на скамейке.		3	5	8
6.3.	ОРУ с гимнастической палкой.		3	5	8
6.4.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.		3	5	8
6.5.	ОРУ в парах.		3	5	8
6.6.	ОРУ способом поточно.		3	5	8
6.7.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.		4	5	9
7	<b>Раздел: Прикладные упражнения.</b>		<b>7</b>		<b>7</b>
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	<b>Раздел: Вольные упражнения.</b>		<b>6</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
8.1.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.		3	4	7
8.2.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.		3	4	7
9	<b>Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
9.1	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	1	3	1	5
9.2	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.		12	1	13
10	<b>Раздел: Упражнения гимнастического многоборья.</b>		<b>38</b>		<b>38</b>

<b>10.1</b>	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.		38		38
<b>11</b>	<b>Проведение занятий по школьной программе</b>		<b>32</b>	<b>17</b>	<b>49</b>
<b>11.1</b>	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).		32	17	49
<b>Всего:</b>		<b>22</b>	<b>156</b>	<b>110</b>	<b>288</b>

## 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. Закономерности развития гимнастики. Гимнастика в древнем мире и в средние века. Подготовка к устному опросу.
2.	Создание национальных систем гимнастики.	Научная литература. Изучение. Гимнастика в новое время. Французская, немецкая, шведская, сокольская системы гимнастики. Подготовка к устному опросу.
3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания	Научная литература. Изучение. Гимнастика в дореволюционной России. Система П.Ф. Лесгафта. Развитие гимнастики в СССР и современной России. Подготовка к устному опросу.
4.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Научная литература. Изучение. Содержание и значение гимнастической терминологии. Основные термины. Написание конспекта ОРУ, конспекта занятий внеурочной деятельности.
5.	Правила и формы записи упражнений.	Научная литература. Изучение. Правила записи и названий упражнений. Обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая запись. Запись общеразвивающих и вольных упражнений. Написание конспекта ОРУ, конспекта занятий внеурочной деятельности.
6.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Научная литература. Изучение. Спортивный травматизм. Характеристика травм на занятиях гимнастикой. Причины травматизма и основные меры их предупреждения. Подготовка к устному опросу.
7.	Обучение приемам страховки и помощи.	Научная литература. Изучение. Подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.

8.	Строевые приемы.	Научная литература. Изучение. Подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
9.	Построения и перестроения.	Научная литература. Изучение Подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
10.	Передвижения.	Научная литература. Изучение. Подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
11.	Размыкания и смыкания.	Научная литература. Изучение. Подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
12.	Строевая композиция.	Научная литература. Изучение. Подготовка к выполнению двигательного теста.
13.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Написание конспекта ОРУ. Подготовка к устному опросу.
14.	ОРУ на скамейке.	Написание конспекта ОРУ. Подготовка к устному опросу.
15.	ОРУ с гимнастической палкой.	Написание конспекта ОРУ. Подготовка к устному опросу.
16.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Написание конспекта ОРУ. Подготовка к устному опросу.
17.	ОРУ в парах.	Написание конспекта ОРУ. Подготовка к устному опросу.
18.	ОРУ способом поточно.	Написание конспекта ОРУ. Подготовка к устному опросу.
19.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Написание конспекта ОРУ.
20.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Просмотр видеоматериалов и анализ. Подготовка к выполнению двигательного теста.
21.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Просмотр видеоматериалов и анализ. Подготовка к выполнению двигательного теста.
22.	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Научная литература. Изучение. Подготовка к устному опросу.
23.	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Просмотр видеоматериалов и анализ. Подготовка к устному опросу.
24.	Проведение занятий по школьной программе (I-XI классы).	Написание конспекта занятий внеурочной деятельности.

## **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**



<b>Наименование темы дисциплины</b>	<b>Средства текущего контроля</b>	<b>Перечень компетенций (указать шифр)</b>
Тема: Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Создание национальных систем гимнастики.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Правила и формы записи упражнений.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-2
Тема: Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Обучение приемам страховки и помощи.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1
Тема: Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Урок. Организация и проведение (проведение урока и занятий внеурочной деятельности).	ПК-2
Тема: Проведение отдельных частей урока.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1
Тема: Строевые приемы.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1
Тема: Построения и перестроения.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1
Тема: Передвижения.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1
Тема: Размыкания и смыкания.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1
Тема: Строевая композиция.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: ОРУ без предметов.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: ОРУ на скамейке.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: ОРУ с гимнастической палкой.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: ОРУ в парах.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: ОРУ способом поточно.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-2
Тема: Ходьба и беговые упражнения.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Упражнения в равновесии.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Упражнения в лазании.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Упражнения в перелезании.	Двигательный тест.	ПК-1

Тема: Упражнения в метании и ловле.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Упражнения в поднимании и переноске груза.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Прыжковые упражнения.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Тема: Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок	Двигательный тест.	ПК-1
Тема: Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).	Конспект. Подготовка (занятий внеурочной деятельности).  Урок. Организация и проведение (проведение урока и занятий внеурочной деятельности).	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***

#### **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

<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	4	9
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	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
<b>Всего в семестре</b>		<b>25</b>	<b>44</b>
<b>Промежуточная аттестация (нет зачета)</b>		<b>-</b>	<b>-</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>25</b>	<b>44</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 25 баллов</b>			

**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.

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	4	8
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	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) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.	7,5 7,5 7,5 7,5 7,5 7,5 7,5 7,5	10 10 10 10 10 10 10 10
<b>Всего в семестре</b>		<b>69</b>	<b>113</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>6</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>75</b>	<b>123</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 69 баллов</b>			

**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.

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	<b>8</b>	<b>16</b>
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	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
<b>Всего в семестре</b>		<b>38</b>	<b>61</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>6</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>44</b>	<b>71</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			

**К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 38 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.

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	9.5	19
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	1. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	1	5
	2. Правила и формы записи упражнений.	1	5
	3. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1	5
	4. ОРУ с гантелями и набивным мячом.	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
<b>Всего в семестре</b>		<b>73,5</b>	<b>119</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>4,5</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>78</b>	<b>129</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 73,5 балла</b>			

**Рейтинг-план  
(семестр 5)**

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

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	9.5	19
<b>Контроль работы на</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>

<b>занятиях</b>	1. Правила и формы записи упражнений.	2	5
	2. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	2	5
	3. ОРУ в парах.	2	5
	4. ОРУ способом поточно	2	5
	5. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	2	5
	6. Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	2	5
	7. Проведение отдельных частей урока.	2	5
	8. 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
<b>Всего в семестре</b>		<b>83,5</b>	<b>134</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>3,5</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>87</b>	<b>144</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 83,5 баллов</b>			

**Рейтинг-план  
(семестр 6)**

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

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	9	18
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	1. Правила и формы записи упражнений.	3	5
	2. История развития гимнастики в различные исторические периоды.	3	5
	3. Создание национальных систем гимнастики.	3	5
	4. Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	3	5
	5. Причины возникновения травм.	3	5
	6. Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	3	5
	7. Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).	15	20
<b>Всего в семестре</b>		<b>42</b>	<b>68</b>

<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>48</b>	<b>78</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>		
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 42 баллов</b>		

### **Примеры:**

#### ***Примеры заданий для практических (лабораторных) занятий***

##### **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***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
Точность терминологии	2,5 балл
Логика и грамотность изложения материала	2,5 балл
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

##### **7.1.2. Конспект. Подготовка (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***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

##### **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***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
Верная и образцовая техника выполнения упражнения	2,5 балл
Достаточная амплитуда выполнения упражнения	2,5 балл
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

#### **7.1.4. Фрагмент урока, занятия. Разработка**

**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***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

#### **7.1.5. Конспект. Подготовка (занятий внеурочной деятельности).**

**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 внеурочной деятельности по гимнастике должен быть изложен согласно предложенному студенту образцу и в строго определенной форме.

#### ***Критерии оценивания***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

#### **7.1.6. Урок. Организация и проведение (проведение урока и занятий внеурочной деятельности).**

**Внеурочная деятельность** - составная часть учебно-воспитательного процесса школы, одна из форм организации свободного времени учащихся. Направления, формы и методы **внеурочной (внеклассной) работы** практически совпадают с направлениями, формами и методами дополнительного образования детей. Практическое проведение занятия позволяет определить уровень сформированности у студента знаний, умений и двигательных навыков в области гимнастики и методики преподавания.

#### ***Критерии оценивания***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

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

#### **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)**

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 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 (49 балл).

**Четвертый 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 лекционных и лабораторных занятиях.

***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 (78 баллов).

**Пятый 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 лекционных и лабораторных занятиях.

***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 (87 баллов).

**Шестой 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 лекционных и лабораторных занятиях.

***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 (48 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
			Квалитативная

<b>Высокий</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	112–123	<b>зачтено</b>
<b>Повышенны й</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	93-111	

<b>Базовый</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</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-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся</p>	75-92	
<b>Низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	0-74	<b>не зачтено</b>

### Третий семестр (зачет)

<b>Уровень проявления компетенций</b>	<b>Качественная характеристика</b>	<b>Количественный показатель (баллы БРС)</b>	<b>Оценка</b> <b>Квалит</b> <b>ативная</b>
<b>Высокий</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	65-71	<b>зачтено</b>

<b>Повышенный</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	54-64	
<b>Базовый</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</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-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся</p>	44-53	
<b>Низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	0-43	<b>не зачтено</b>

#### Четвертый семестр (зачет)

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка
			Квалитативная

<b>Высокий</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	117-129	<b>зачтено</b>
<b>Повышенны й</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	98-116	

<b>Базовый</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</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-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся</p>	78-97	
<b>Низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	0-77	<b>не зачтено</b>

#### Пятый семестр (зачет)

<b>Уровень проявления компетенций</b>	<b>Качественная характеристика</b>	<b>Количественный показатель (баллы БРС)</b>	<b>Оценка</b> <b>Квалит</b> <b>ативная</b>
<b>Высокий</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	131-144	<b>зачтено</b>

<b>Повышенны й</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	109-130	
<b>Базовый</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</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-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся</p>	87-108	
<b>Низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	0–86	<b>не зачтено</b>

### Шестой семестр (зачет)

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественн ый показатель (баллы БРС)	Оценка
			Квалит ативная



<b>Высокий</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	71-78	<b>зачтено</b>
<b>Повышенны й</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	60-70	

<b>Базовый</b>	<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</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-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся</p>	48-59	
<b>Низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	0–47	<b>не зачтено</b>

### 7.2.3 Спецификация оценочных средств

<b>Проверяемые индикаторы проявления компетенций</b>	
<b>ПК-1</b>	<b>ПК-2</b>
<b>Устный опрос</b>	
<p>ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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 align="center"><b>Урок. Организация и проведение</b> <b>(проведение урока и занятий внеурочной деятельности).</b></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

##### *Устный опрос*

Оценивается качество усвоения учебного материала.

Каждый индикатор оценивается в 2 балла. Для получения зачета в 2,3,4,5 семестрах необходимо набрать 10 баллов.

Критерий	Индикаторы	Балл
Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся	2 балла
	Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий	2 балла
Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности	2 балла
	Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей	2 балла
	Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся	2 балла
<b>Максимальный балл</b>		<b>10</b>

**Урок. Организация и проведение  
(проведение урока и занятий внеурочной деятельности).**

Практическое проведение занятия позволяет определить уровень сформированности у студента знаний, умений и двигательных навыков в области гимнастики и методики преподавания.

Каждый индикатор оценивается в 2 балла. Для получения зачета в 6-ом семестре необходимо набрать 10 баллов.

<b>Критерий</b>	<b>Индикаторы</b>	<b>Балл</b>
Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность	Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности	2 балла
	Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности	2 балла
	Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей	2 балла
	Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся	2 балла
	Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	2 балла
<b>Максимальный балл</b>		<b>10</b>

## **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»
- 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](http://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 \_\_\_\_ 8 \_\_\_\_ зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры			
		3	6	9	11
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
В том числе:					
Лекции	8	2	2	2	2
Лабораторные работы (ЛР)	42	6	10	10	16
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>238</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>54</b>
В том числе:					
Другие виды самостоятельной работы					
Научная литература. Изучение, конспектирование, реферирование, аннотирование	110	30	30	30	20
Конспект ОРУ	16	4	4	4	4
Конспект занятий внеурочной деятельности	10				10
Просмотр видеоматериалов и анализ	55	15	15	15	10
Подготовка докладов на заданные темы	47	15	11	11	10
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		<b>зачет</b>		<b>зачет</b>	<b>зачет с оценкой</b>
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>288</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 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
<b>1</b>	<b>Раздел: История гимнастики</b>	<b>3</b>		<b>6</b>	<b>9</b>
<b>1.1.</b>	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		2	3
<b>1.2.</b>	Создание национальных систем гимнастики.	1		2	3
<b>1.3.</b>	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	1		2	3

<b>2</b>	<b>Раздел: Гимнастическая терминология.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>2.1.</b>	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		3	4
<b>2.2.</b>	Правила и формы записи упражнений.		1	3	4
<b>3</b>	<b>Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>3.1.</b>	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	1		3	4
<b>3.2.</b>	Обучение приемам страховки и помощи.		1	3	4
<b>4</b>	<b>Раздел: Средства гимнастики. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям.</b>	<b>2</b>		<b>12</b>	<b>14</b>
<b>4.1.</b>	Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения).	1		6	7
<b>4.2.</b>	Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.	1		6	7
<b>5</b>	<b>Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	<b>15</b>
<b>5.1.</b>	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	1		6	7
<b>5.2.</b>	Проведение отдельных частей урока.		2	6	8
<b>6</b>	<b>Раздел: Строевые упражнения.</b>		<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>
<b>6.1.</b>	Строевые приемы.		1	2	3
<b>6.2.</b>	Построения и перестроения.		1	2	3
<b>6.3.</b>	Передвижения.		1	2	3
<b>6.4.</b>	Размыкания и смыкания.		1	2	3
<b>6.5.</b>	Строевая композиция.		1	2	3
<b>7</b>	<b>Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</b>		<b>7</b>	<b>42</b>	<b>49</b>
<b>7.1.</b>	ОРУ без предметов.		1	6	7
<b>7.2.</b>	ОРУ на скамейке.		1	6	7
<b>7.3.</b>	ОРУ с гимнастической палкой.		1	6	7
<b>7.4.</b>	ОРУ с гантелями и набивным мячом.		1	6	7
<b>7.5.</b>	ОРУ в парах.		1	6	7
<b>7.6.</b>	ОРУ способом поточно.		1	6	7
<b>7.7.</b>	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.		1	6	7
<b>8</b>	<b>Раздел: Прикладные упражнения.</b>		<b>7</b>	<b>14</b>	<b>21</b>

<b>8.1.</b>	Ходьба и беговые упражнения.		1	2	3
<b>8.2.</b>	Упражнения в равновесии.		1	2	3
<b>8.3.</b>	Упражнения в лазании.		1	2	3
<b>8.4.</b>	Упражнения в перелезании.		1	2	3
<b>8.5.</b>	Упражнения в метании и ловле.		1	2	3
<b>8.6.</b>	Упражнения в поднимании и переноске груза.		1	2	3
<b>8.7.</b>	Прыжковые упражнения.		1	2	3
<b>9</b>	<b>Раздел: Вольные упражнения.</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>9.1.</b>	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.		1	5	6
<b>9.2.</b>	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.		1	5	6
<b>10</b>	<b>Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.</b>		<b>2</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
<b>10.1</b>	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.		1	5	6
<b>10.2</b>	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.		1	5	6
<b>11</b>	<b>Раздел: Упражнения гимнастического многоборья.</b>		<b>10</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>11.1</b>	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.		10	60	70
<b>12</b>	<b>Проведение занятий по школьной программе</b>		<b>5</b>	<b>50</b>	<b>55</b>
<b>12.1</b>	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).		5	50	55
<b>Всего:</b>		<b>8</b>	<b>42</b>	<b>238</b>	<b>288</b>

### 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 терминологии, ее значение.	Подготовка докладов на заданные темы
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.08.02 Спортивные игры и методика преподавания**

**Рекомендуется для направления подготовки:**  
**44.03.01. Педагогическое образование**

**(профиль «Физическая культура и спорт»)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчики:**

Доцент кафедры

спортивных дисциплин, к.б.н.

И.А. Осетров

Старший преподаватель кафедры

спортивных дисциплин

В.Г. Старшинов

Старший преподаватель кафедры

спортивных дисциплин

О.В. Гусева

**Утверждено на заседании кафедры**

спортивных дисциплин

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой

проф. С.Ф. Бурухин

## 1. Цели и задачи дисциплины:

**Цель дисциплины** «Спортивные игры 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 двигательных действий в игровых видах спорта, как основы для формирования жизненно-необходимых двигательных умений и развития физических качеств;
- овладение навыками учебно-методической работы при проектировании и организации занятий спортивными играми 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		
ПК-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	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	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
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 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	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>178</b>						
В том числе:							
Лекции	<b>22</b>			<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Практические занятия (ПЗ)							
Лабораторные работы (ЛР)	<b>156</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>30</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>74</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>
В том числе:							
Конспект урока/части урока	<b>10</b>				<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
План-конспект урока	<b>4</b>					<b>2</b>	<b>2</b>
Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Просмотр видеоматериалов и анализ	<b>24</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>		<b>Зачет</b>		<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
<b>1</b>	Техника и методика обучения баскетболу	Броски в движении, ведение мяча, тактические взаимодействия в нападении и защите
<b>2</b>	Техника и методика обучения волейболу	Стойки игрока, перемещения, передачи мяча, подачи, нападающий удар, тактические взаимодействия в нападении
<b>3</b>	Техника и методика обучения футболу	Перемещения игрока, передачи, дриблинг, ввод мяча в игру, штрафной удар
<b>4</b>	Техника и методика обучения ручному мячу	Перемещения игрока, передачи, броски, ведение мяча, тактические взаимодействия в нападении и защите
<b>5</b>	Правила и организация судейства по игровым видам спорта	Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч
<b>6</b>	Пробные уроки по спортивным играм	Проведение занятий спортивными играми по школьной программе (V-XI классы)

##### 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. Занятия (семинары)	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
<b>1</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения баскетболу</b>			<b>44</b>	<b>12</b>	<b>56</b>
<b>1.3</b>	Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом			<b>10</b>	<b>2</b>	<b>12</b>
<b>1.4</b>	Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
<b>1.5</b>	Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>1.6</b>	Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>1.7</b>	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>1.8</b>	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>1.9</b>						
<b>2</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения волейболу</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>18</b>	<b>68</b>
<b>2.1</b>	Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу. Техника выполнения. Методика обучения.			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>2.2</b>	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>2.3</b>	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>2.4</b>	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2.5</b>	Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.	<b>1</b>		<b>6</b>	<b>2</b>	<b>9</b>
<b>2.6</b>	Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>7</b>

<b>2.7</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Н/удар со второго темпа из зон 4 и 2 и первого темпа из зоны 3 с одиночным блоком. Индивидуальная тактика одиночного блока.			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>2.8</b>	Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.			<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>2.9</b>	Групповая тактика нападения. Комбинация «Эшелон» – групповое взаимодействие зон 4 или 2 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения. Комбинация «Эшелон» - одиночный блок.			<b>6</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
<b>2.10</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>2.11</b>	Групповые действия тактики защиты при групповом блокировании, взаимодействия блокирующих и зон ответственных игроков задней линии. Тактика доигровок после блокирования. Командная тактика нападения со сменой мест и без смены мест игроками 2, 3, 4 зон.			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>14</b>
<b>3.1</b>	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>3.2</b>	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>5</b>
<b>3.3</b>	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	Раздел: Техника и методика обучения футболу				<b>4</b>	<b>4</b>
<b>4.1</b>	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.				<b>2</b>	<b>2</b>
<b>4.2</b>	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе				<b>2</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	Раздел: Правила и организация судейства по игровым видам спорта	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>34</b>
<b>5.1</b>	Правила соревнований по баскетболу	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>5.2</b>	Правила соревнований по волейболу	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>
<b>5.3</b>	Правила соревнований по ручному мячу	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>6</b>

<b>5.4</b>	Правила соревнований по футболу			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>5.5</b>	Организация соревнований по игровым видам спорта: положение о соревнованиях, регламент соревнований, составление расписания игр, таблицы и сетки розыгрышей	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	Раздел: Пробные уроки по спортивным играм	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>52</b>	<b>22</b>	<b>82</b>
<b>6.1</b>	Методика проведения уроков по спортивным играм в школе. Пробные уроки по спортивным играм	<b>8</b>		<b>52</b>	<b>22</b>	<b>82</b>
<b>Всего:</b>		<b>22</b>		<b>156</b>	<b>74</b>	<b>252</b>

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

### **6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы дисциплины</b>	<b>Содержание самостоятельной работы студентов</b>
<b>1</b>	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу	
<b>1.1.</b>	Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>1.2</b>	Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>1.3</b>	Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.
<b>1.4</b>	Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>1.5</b>	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>1.6</b>	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.



<b>1.7</b>	Зонная защита. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2</b>	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	
<b>2.1</b>	Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу; сверху с перекатом на спину; подбитие одной с перекатом через бедро. Техника выполнения. Методика обучения.	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.2</b>	Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.3</b>	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.4</b>	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.
<b>2.5</b>	Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.6</b>	Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.7</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Н/удар со второго темпа из зон 4 и 2 и первого темпа из зоны 3 с одиночным блоком. Индивидуальная тактика одиночного блока.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.8</b>	Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.9</b>	Групповая тактика нападения. Комбинация «Эшелон» – групповое взаимодействие зон 4 или 2 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения. Комбинация «Эшелон» - одиночный блок.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.

<b>2.10</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.11</b>	Групповые действия тактики защиты при групповом блокировании, взаимодействия блокирующих и зон ответственных игроков задней линии. Тактика доигровок после блокирования. Командная тактика нападения со сменой мест и без смены мест игроками 2, 3, 4 зон.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>3</b>	Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу	
<b>3.1</b>	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>3.2</b>	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>3.3</b>	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>4</b>	Раздел: Техника и методика обучения футболу	
<b>4.1</b>	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>4.2</b>	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>5</b>	Раздел: Правила и организация судейства по игровым видам спорта	
<b>5.1</b>	Правила соревнований по баскетболу	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.
<b>5.2</b>	Правила соревнований по волейболу	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>5.3</b>	Правила соревнований по ручному мячу	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.

5.4	Правила соревнований по футболу	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
5.5	Организация соревнований по игровым видам спорта: положение о соревнованиях, регламент соревнований, составление расписания игр, таблицы и сетки розыгрышей	Анализ положения и регламента соревнований с использованием литературных источников.
6	Методика проведения уроков по спортивным играм в школе. Пробные уроки по спортивным играм	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**

<b>Наименование темы дисциплины</b>	<b>Средства текущего контроля</b>	<b>Перечень компетенций (указать шифр)</b>
Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2

Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Позиционное нападение. Техника и методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Зонная защита. Техника и методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу; сверху с перекатом на спину; подбитие одной с перекатом через бедро. Техника выполнения. Методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Индивидуальная тактика игры в защите. Н/удар со второго темпа из зон 4 и 2 и первого темпа из зоны 3 с одиночным блоком. Индивидуальная тактика одиночного блока.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2

Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Групповая тактика нападения. Комбинация «Эшелон» – групповое взаимодействие зон 4 или 2 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения. Комбинация «Эшелон» - одиночный блок.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Групповые действия тактики защиты при групповом блокировании, взаимодействия блокирующих и зон ответственных игроков задней линии.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Правила соревнований по баскетболу	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2

Правила соревнований по волейболу	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Правила соревнований по ручному мячу	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Правила соревнований по футболу	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Организация соревнований по игровым видам спорта: положение о соревнованиях, регламент соревнований, составление расписания игр, таблицы и сетки розыгрышей	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Методика проведения уроков по спортивным играм в школе. Пробные уроки по спортивным играм	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, 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

Занятие на лабораторных работах – 3 балла, опоздание на занятие – 2 балла, присутствие на лабораторном занятии – 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***

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. Кол-во баллов</b>	<b>Макс. Кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
	<b><i>Итого</i></b>		
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. Кол-во баллов</b>	<b>Макс. Кол-во баллов</b>
	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в баскетболе	1	5
	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в баскетболе.	1	5

Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом	1	5
Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков	1	5
Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»	1	5
Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.	1	5
Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.	1	5
Позиционное нападение. Техника и методика обучения.	1	5
Зонная защита. Техника и методика обучения.	1	5
Стойка волейболиста, перемещение. Методика обучения.	1	5
Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу; сверху с перекатом на спину; подбитие одной с перекатом через бедро. Техника выполнения. Методика обучения.	1	5
Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	1	5
Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	1	5
Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.	1	5
Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.	1	5
Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.	1	5

Индивидуальная тактика игры в защите. Н/удар со второго темпа из зон 4 и 2 и первого темпа из зоны 3 с одиночным блоком. Индивидуальная тактика одиночного блока.	1	5
Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.	1	5
Групповая тактика нападения. Комбинация «Эшелон» – групповое взаимодействие зон 4 или 2 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения. Комбинация «Эшелон» - одиночный блок.	1	5
Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».	1	5
Групповые действия тактики защиты при групповом блокировании, взаимодействия блокирующих и зон ответственных игроков задней линии. Тактика доигровок после блокирования. Командная тактика нападения со сменой мест и без смены мест игроками 2, 3, 4 зон.	1	5
Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	1	5
Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	1	5
Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	1	5
Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	1	5



	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	1	5
	Правила соревнований по баскетболу	1	5
	Правила соревнований по волейболу	1	5
	Правила соревнований по ручному мячу	1	5
	Правила соревнований по футболу	1	5
	Организация соревнований по игровым видам спорта: положение о соревнованиях, регламент соревнований, составление расписания игр, таблицы и сетки розыгрышей	1	5
	Методика проведения уроков по спортивным играм в школе. Пробные уроки по спортивным играм	1	5
Всего в 1 семестре		<b>37</b>	<b>62</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>37</b>	<b>62</b>
Всего в 2 семестре		<b>35</b>	<b>59</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>35</b>	<b>59</b>
Всего в 3 семестре		<b>47</b>	<b>78</b>
Всего в 4 семестре		<b>49</b>	<b>82</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>96</b>	<b>160</b>
Всего в 5 семестре		<b>46</b>	<b>77</b>
Всего в 6 семестре		<b>44</b>	<b>74</b>
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>		<b>259</b>	<b>432</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>259</b>	<b>432</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 259 баллов</b>			

### 7.1.1. 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 вариант	2 вариант	3 вариант
---	-----------	-----------	-----------

1	<p>Поддачи в волейболе бывают(укажите все правильные варианты):</p> <p>а. верхняя прямая б. пикирующая в. нижняя боковая г. в прыжке д. с перекатом е. планирующая</p>	<p>Обучение подачам в волейболе начинают с:</p> <p>а. верхняя прямая б. верхняя боковая в. нижняя боковая г. нижняя прямая</p>	<p>Ввод мяча в игру в волейболе называют:</p> <p>а. передача б. подача в. удар г. сьем</p>
2	<p>Для определения победителя в баскетболе при равном счете по окончании основного времени, назначаются дополнительные периоды:</p> <p>а) один; б) два; в) неограниченное количество до неравенства в счете.</p>	<p>С какого технического элемента начинают обучение игре в баскетбол?</p> <p>а) передачи; б) остановка в 2 шага; в) стойки и перемещения; г) ведение мяча;</p>	<p>Последовательность в обучении остановке в два шага в баскетболе</p> <p>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) 1,4,2,3.</p>
3	<p>С какого технического элемента начинают обучение игре в волейбол?</p> <p>а) нападающий удар; б) передача снизу двумя руками; в) стойки и перемещения; г) верхняя прямая подача;</p>	<p>Опорная нога (баскетбол) это</p> <p>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</p>	<p>Назовите виды спорта, в которых по правилам можно играть в мяч и ногой, и головой</p> <p>а) баскетбол, волейбол б) теннис, футбол в) футбол, волейбол г) гандбол, хоккей с мячом</p>

### **Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)**

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
91-100% правильных ответов	5
76-90% правильных ответов	4
61-75% правильных ответов	3
<60% правильных ответов	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>5</b>

### **7.1.2. 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***

**Бросок одной рукой от плеча по кольцу в движении после ведения** вдоль боковой линии: **«удовлетворительно»** – сильной рукой из 3 попыток – 2 попадания; **«хорошо»** – то же, но 3 попадания; **«отлично»** – под структуру движений сильной и слабой руки из двух попыток 2 попадания. **«Проход» с элементом ложного движения.** При правильной технике выполнения из 4 попыток: **«удовлетворительно»** - сильной рукой 3 попадания; **«хорошо»** – сильной рукой 4 попадания; **«отлично»** – по 2 попадания при завершении атаки сильной и слабой рукой

**Штрафные броски**(любым способом) из 30 бросков – от 12 попаданий – **«удовлетворительно»**, от 15 – **«хорошо»**, 18 и более попаданий – **«отлично»**

#### **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***

1. Анализ техники и методика обучения остановки в два шага и прыжком.
2. Анализ техники и методика обучения броска одной рукой от плеча с места.
3. Анализ техники и методика обучения двухшажной технике.
4. Анализ и методика обучения верхней передаче мяча..
5. Анализ и методика обучения нижней передаче мяча.
6. Анализ и методика обучения нижней прямой подаче
7. Анализ и методика обучения нижней боковой подаче
8. Анализ и методика обучения верхней прямой подаче.
9. Анализ и методика обучения прямому нападающему удару.
10. Командная тактика игры в нападении.

#### ***Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

#### **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 лекционных, лабораторных занятий;
- 2) выполнение заданий по изучаемым темам разделов (тестовые вопросы

разработка фрагментов урока, проведение пробных уроков и т.д.);

3) уровень освоения техники изучаемых элементов (двигательные тесты на технику и/или результат);

4) 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
<b>высокий</b>	<p>ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	<b>91-100</b>	<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>

<b>повышенный</b>	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	<b>76-90</b>		<b>хорошо</b>
<b>базовый</b>	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 обучающихся	<b>61-75</b>		<b>удовлетворительно</b>
<b>низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	<b>&lt;60</b>	<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>

\* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

### 7.2.3 Спецификация оценочных средств

<b>Проверяемые индикаторы проявления компетенций</b>	
<b>ПК</b>	
<b>Двигательный тест</b>	
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	
<b>Тест</b>	
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	
<b>Фрагмент урока, занятия. Разработка</b>	

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
<b>Урок. Организация и проведение</b>
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. Железняк Ю.Д., Савин В.П., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения/ Учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2008, 520 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства/ Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер. Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. М.: Академия. 2010, 400 с. Гриф УМО МО РФ
3. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М. Портнова. — М.: Астра семь, 2010.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. - 4-е изд., испр. и доп. - СПб.: изд-во «Лань», 2005. -384 с.
5. Официальные правила ФИБА [Электронный ресурс] URL: [http://www.basket.ru/files/\\_public/Upload/Module/Makc2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/176/Files/343/448a57757c5c42a0876dcaea6d2f39a0.pdf](http://www.basket.ru/files/_public/Upload/Module/Makc2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/176/Files/343/448a57757c5c42a0876dcaea6d2f39a0.pdf)
6. Официальные правила волейбола [Электронный ресурс] URL: <http://www.volley.ru/documents/466/p1/251/>
7. Официальные Интерпретации ФИБА [эл. ресурс] URL: [http://www.basket.ru/files/\\_public/Upload/Module/Makc2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/178/Files/369/850174adc42d4b8bb6191f3a80941dfd.pdf](http://www.basket.ru/files/_public/Upload/Module/Makc2custom/Catalogue/Product/One/000/000/000/178/Files/369/850174adc42d4b8bb6191f3a80941dfd.pdf)

#### **б) дополнительная литература**

1. Баскетбол. Учебник для ИФК. Под. Общ. Ред. Ю.М. Портнова – М.: Астра семь, 2000.
2. Безубяк Т. Футбольный эрудит. С.-Пб. Час пик. 1992.
3. Безубяк Т., Кадетов А. О правилах игры в футбол. С.-Пб. 1995. 78 с.
4. Волейбол в школе. Учебное пособие для учителей. Под ред. Ю.Д. Железняка. М.: «Просвещение». 1989.
5. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для ИФК. —М.: ФиС, 1996.
6. Камышев О.Н., Пугачев В.Ф. Баскетбол. «Передача и ловля мяча» ж. ФКШ. 1989, № 2, с. 41.
7. Камышев О.Н., Пугачев В.Ф. Дриблинг ж. ФКШ 1989, № 1, с. 47
8. Камышев О.Н., Пугачев В.Ф. Перемещения – основа техники. Ж. ФКШ 1988, № 12, с. 47
9. Матренин В.П. «Баскетбол на уроках в 5 – 6 классах». Ж. ФКШ 1990, № 1, с. 18
10. Оинума С. Уроки волейбола. М. ФиС. 1985.
11. Петров М.П. «Броски с точек». Ж.ФКШ 1995, № 2, с. 31.
12. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК/ Под ред. Ю.И. Портных – М.: ФиС. 1986. 176 с.
13. Спортивные игры. Под ред. В.Д. Ковалёва. М. Просвещение. 1988.
14. Спортивные игры и методика преподавания. Под ред. Ю.Д. Портных. М. ФиС. 1986.
15. Симаков В.И. Футбол: простые комбинации. М. ФиС. 1987. 140с.
16. Юный волейболист. Пособие для тренеров. Под ред. Ю.Д. Железняка, Л.Н. Слупского. М. ФиС. 1988.
17. Юный баскетболист. Пособие для тренеров. Под ред. Е.Р. Яхонтова. М. ФиС. 1987.

#### **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

### **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](http://www.biblio-online.ru))

### **10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины**

#### **Главные особенности изучения дисциплины:**

Программа дисциплины предполагает проведение по каждой теме лекционных, лабораторных занятий. Практические задания в рамках изучения дисциплины предполагают осуществление практической деятельности обучающегося в конкретном детском коллективе.

*Практикоориентированность* каждой темы курса готовит студента к решению определенной профессиональной задачи и предполагает не только формирование теоретической основы для ее решения, но и развитие практических умений в сфере организации отдельных этапов педагогического процесса.

В ходе учебных занятий у студентов будут формироваться не только

профессионально-прикладные умения и навыки, но и основы 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.

Применение на занятиях демонстрационного материала и мультимедийных средств, позволяет 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. Оборудованный спортивный зал
2. Инвентарь: мячи волейбольные, баскетбольные, гандбольные, футбольные.
3. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, мультимедиапроектор;
4. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
5. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
6. Раздаточный материал для итогового и промежуточного контроля;
7. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс.

## **13. Преподавание дисциплины на заочном отделении**

### **13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет 7 зачетных единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры					
		2	3	6	9	11	12
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>50</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	
В том числе:							
Лекции	<b>8</b>	2		2	2	2	
Лабораторные работы (ЛР)	<b>42</b>	2	4	10	10	16	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>202</b>		<b>64</b>	<b>24</b>	<b>60</b>	<b>54</b>	
Конспект урока/части урока	<b>36</b>		12		12	12	
План-конспект урока	<b>36</b>				12	24	
Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование	<b>58</b>		24	6	18	12	
Просмотр видеоматериалов и анализ	<b>72</b>		28	18	18	6	



Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет		зачет	зачет		зачет с оценкой
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>252</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>7</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	

### 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 (семинары)	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
<b>1</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения баскетболу</b>	<b>2</b>		<b>6</b>	<b>64</b>	<b>72</b>
<b>1.3</b>	Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом			<b>0,5</b>	<b>10</b>	<b>10,5</b>
<b>1.4</b>	Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков			<b>2,5</b>	<b>10</b>	<b>12,5</b>
<b>1.5</b>	Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»			<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>1.6</b>	Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.			<b>1</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>1.7</b>	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.			<b>0,5</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>
<b>1.8</b>	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.			<b>0,5</b>	<b>12</b>	<b>12,5</b>
<b>2</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения волейболу</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>90</b>
<b>2.1</b>	Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу. Техника выполнения. Методика обучения.	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>6</b>	<b>9</b>
<b>2.2</b>	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	<b>0,5</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>
<b>2.3</b>	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	<b>0,5</b>		<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>
<b>2.4</b>	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.				<b>6</b>	<b>6</b>

<b>2.5</b>	Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>2.6</b>	Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>2.7</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Н/удар со второго темпа из зон 4 и 2 и первого темпа из зоны 3 с одиночным блоком. Индивидуальная тактика одиночного блока.			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>2.8</b>	Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.			<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
<b>2.9</b>	Групповая тактика нападения. Комбинация «Эшелон» – групповое взаимодействие зон 4 или 2 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения. Комбинация «Эшелон» - одиночный блок.			<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
<b>2.10</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».				<b>6</b>	<b>6</b>
<b>2.11</b>	Групповые действия тактики защиты при групповом блокировании, взаимодействия блокирующих и зон ответственных игроков задней линии. Тактика доигровок после блокирования. Командная тактика нападения со сменой мест и без смены мест игроками 2, 3, 4 зон.				<b>6</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу</b>	<b>1</b>			<b>4</b>	<b>5</b>
<b>3.1</b>	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе				<b>1</b>	<b>1</b>
<b>3.2</b>	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	<b>0,5</b>			<b>1</b>	<b>1,5</b>
<b>3.3</b>	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	<b>0,5</b>			<b>2</b>	<b>2,5</b>
<b>4</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения футболу</b>	<b>1</b>			<b>4</b>	<b>5</b>
<b>4.1</b>	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	<b>0,5</b>			<b>2</b>	<b>2,5</b>

4.2	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	0,5			2	2,5
5	Раздел: Правила и организация судейства по игровым видам спорта	2			8	10
5.1	Правила соревнований по баскетболу	0,5			1	1,5
5.2	Правила соревнований по волейболу	0,5			1	1,5
5.3	Правила соревнований по ручному мячу				1	1
5.4	Правила соревнований по футболу				1	1
5.5	Организация соревнований по игровым видам спорта: положение о соревнованиях, регламент соревнований, составление расписания игр, таблицы и сетки розыгрышей	1			4	5
6	Раздел: Пробные уроки по спортивным играм			16	54	70
6.1	Методика проведения уроков по спортивным играм в школе. Пробные уроки по спортивным играм			16	54	
Всего:		8		42	202	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: Техника и методика обучения баскетболу	
1.1.	Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
1.2	Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
1.3	Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.
1.4	Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.

<b>1.5</b>	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>1.6</b>	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>1.7</b>	Зонная защита. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2</b>	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	
<b>2.1</b>	Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу; сверху с перекатом на спину; подбитие одной с перекатом через бедро. Техника выполнения. Методика обучения.	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.2</b>	Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.3</b>	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.4</b>	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.
<b>2.5</b>	Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.6</b>	Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.7</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Н/удар со второго темпа из зон 4 и 2 и первого темпа из зоны 3 с одиночным блоком. Индивидуальная тактика одиночного блока.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.

<b>2.8</b>	Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.9</b>	Групповая тактика нападения. Комбинация «Эшелон» – групповое взаимодействие зон 4 или 2 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения. Комбинация «Эшелон» - одиночный блок.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.10</b>	Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>2.11</b>	Групповые действия тактики защиты при групповом блокировании, взаимодействия блокирующих и зон ответственных игроков задней линии. Тактика доигровок после блокирования. Командная тактика нападения со сменой мест и без смены мест игроками 2, 3, 4 зон.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>3</b>	Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу	
<b>3.1</b>	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>3.2</b>	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>3.3</b>	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>4</b>	Раздел: Техника и методика обучения футболу	
<b>4.1</b>	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>4.2</b>	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
<b>5</b>	Раздел: Правила и организация судейства по игровым видам спорта	
<b>5.1</b>	Правила соревнований по баскетболу	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.

5.2	Правила соревнований по волейболу	Изучение технического элемента с использованием литературных источников, видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
5.3	Правила соревнований по ручному мячу	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
5.4	Правила соревнований по футболу	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
5.5	Организация соревнований по игровым видам спорта: положение о соревнованиях, регламент соревнований, составление расписания игр, таблицы и сетки розыгрышей	Анализ положения и регламента соревнований с использованием литературных источников.
6	Методика проведения уроков по спортивным играм в школе. Пробные уроки по спортивным играм	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 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.08.03 Легкая атлетика и методика преподавания**

**Рекомендуется для направления подготовки:**  
**44.03.01. Педагогическое образование**

**(профиль «Физическая культура и спорт»)**

**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		
ПК-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	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	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
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 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	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение

### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет **7** зачетных единиц.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5



<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>148</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
В том числе:						
Лекции	<b>22</b>			<b>2</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
Практические занятия (ПЗ)						
Лабораторные работы (ЛР)	<b>126</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>32</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>104</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>48</b>
В том числе:						
Курсовая работа (проект)						
Реферат						
Другие виды самостоятельной работы						
Анализ литературных данных	<b>48</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>24</b>
Просмотр видеоматериалов	<b>46</b>	<b>8</b>		<b>2</b>	<b>14</b>	<b>22</b>
Подготовка документации	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет		зачет	Зачет с оценкой
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>18</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>90</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1. Содержание разделов дисциплины

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Наименование тем</b>
<b>1</b>	Техника и методика обучения беговым видам	Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Челночный бег
<b>2</b>	Техника и методика обучения прыжкам	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги»
<b>3</b>	Техника и методика обучения метаниям	Метание мяча, гранаты, копья. Толкание ядра
<b>4</b>	Основы спортивной тренировки	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости
<b>5</b>	Организация и проведение контрольных тестов	Условия организации тестирования. Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств. Тесты, выявляющие уровень развития выносливости
<b>6</b>	Правила, организация и судейство соревнований	Беговые виды. Технические виды. Легкоатлетические многоборья
<b>7</b>	Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах. Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.
<b>8</b>	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 и	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
<b>1</b>	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	<b>4</b>		<b>20</b>	<b>18</b>	<b>42</b>
1.1	Бег на короткие дистанции			8	6	14
1.2	Барьерный бег			6	6	12
1.3	Эстафетный бег			4	4	8
1.4	Челночный бег			2	2	4
<b>2</b>	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	<b>4</b>		<b>20</b>	<b>18</b>	<b>42</b>
2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			10	10	20
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			10	8	18
<b>3</b>	Раздел: Техника и методика обучения метаниям	<b>4</b>		<b>20</b>	<b>18</b>	<b>42</b>
3.1	Метание мяча, гранаты, копья			12	10	22
3.2	Толкание ядра			8	8	16
<b>4</b>	Раздел: Основы спортивной тренировки	<b>2</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>24</b>
4.1	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)			4	4	8
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств			4	4	8
4.3	Развитие выносливости			4	2	6
<b>5</b>	Раздел: Организация и проведение контрольных тестов	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств			2	1	3
5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости			2	1	3
<b>6</b>	Раздел: Правила, организация и судейство соревнований	<b>4</b>		<b>14</b>	<b>12</b>	<b>30</b>
6.1	Беговые виды			6	4	10
6.2	Технические виды			4	4	8
6.3	Легкоатлетические многоборья			4	4	8
<b>7</b>	Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	<b>1</b>		<b>4</b>	<b>2</b>	<b>7</b>
7.1	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах			2	1	3
7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.			2	1	3
<b>8</b>	Раздел: Пробные уроки	<b>2</b>		<b>32</b>	<b>24</b>	<b>58</b>
8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока					
<b>Всего:</b>		<b>22</b>		<b>126</b>	<b>104</b>	<b>252</b>

## 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. 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. Использование специальной терминологии. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.	
8	Раздел: Пробные уроки	
8.1	Разработка технологической	Изучение содержания учебных программ в различных

карты урока и проведение пробного урока	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
<b>Раздел: Техника и методика обучения беговым видам</b>		
Бег на короткие дистанции	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Барьерный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Эстафетный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Челночный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Техника и методика обучения прыжкам</b>		
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Техника и методика обучения метаниям</b>		
Метание мяча, гранаты, копья	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Толкание ядра	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Основы спортивной тренировки</b>		
Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Развитие скоростно-силовых качеств	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Развитие выносливости	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Организация и проведение контрольных тестов</b>		

Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Тесты, выявляющие уровень развития выносливости	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Правила, организация и судейство соревнований</b>		
Беговые виды	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Технические виды	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Легкоатлетические многоборья	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике</b>		
Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.	Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Пробные уроки</b>		
Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока	Фрагмент урока, занятия. Разработка. Урок. Организация и проведение	ПК-1, 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***

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>		
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	<b>Техника и методика обучения беговым видам</b>		
	Бег на короткие дистанции	1	10
	Барьерный бег	1	10
	Эстафетный бег	1	10
	Челночный бег	1	10
	<b>Техника и методика обучения прыжкам</b>		
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	10
	Прыжок в длину способом «согнут ног»	1	10
	<b>Техника и методика обучения метаниям</b>		
	Метание мяча, гранаты, копья	1	10

	Толкание ядра	1	10
	<b>Основы спортивной тренировки</b>		
	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)	1	10
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	10
	Развитие выносливости	1	10
	<b>Организация и проведение контрольных тестов</b>		
	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств	1	10
	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости	1	10
	<b>Правила, организация и судейство соревнований</b>		
	Беговые виды	1	10
	Технические виды	1	10
	Легкоатлетические многоборья	1	10
	<b>Пробные уроки</b>		
	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока	1	10
	Всего в семестре 1	21	34
	Всего в семестре 2	21	33
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	<b>42</b>	<b>67</b>
	Всего в семестре 3	34	55
	Всего в семестре 4	35	56
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	<b>69</b>	<b>111</b>
	Всего в семестре 5	35	56
	<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>	<b>34</b>	<b>56</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>146</b>	<b>244</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов</b>			

### 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)***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

### **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 4х10м 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 4х10м. 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 4х18м. Определение победителя по сумме занятых мест. Подготовка секторов. Пробные попытки. Сообщение основных правил соревнований, ведение протокола.

### ***Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

### **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:

- 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 легкоатлетических видов (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)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная
<b>высокий</b>	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	<b>91-100</b>	<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>

<b>повышенный</b>	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	<b>76-90</b>		<b>хорошо</b>
<b>базовый</b>	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 обучающихся	<b>61-75</b>		<b>удовлетворительно</b>
<b>низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	<b>&lt;60</b>	<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>

\* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

### 7.2.3 Спецификация оценочных средств

<b>Проверяемые индикаторы проявления компетенций</b>	
<b>ПК</b>	
<b>Двигательный тест</b>	
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	
<b>Тест</b>	
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	
<b>Фрагмент урока, занятия. Разработка</b>	
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся	

<p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>
<b>Урок. Организация и проведение</b>
<p>ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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. 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](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.yyspu.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](http://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**

1. Оборудованный спортивный зал;
2. Инвентарь: легкоатлетические снаряды, измерительные рулетки, секундомеры, разметочный материал, нагрудные номера;
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 7 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры			
		3	6	8	11
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
В том числе:					
Лекции	8	2	2	2	2
Практические занятия (ПЗ)					
Лабораторные работы (ЛР)	42	6	10	10	16
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>202</b>	<b>28</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>54</b>
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	94	12	28	28	26
Просмотр видеоматериалов	92	12	28	28	24
Подготовка документации	16	4	4	4	4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет		Зачет	Зачет с оценкой
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>252</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 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
<b>1</b>	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	<b>1,5</b>		<b>8</b>	<b>32,5</b>	<b>42</b>
1.1	Бег на короткие дистанции			2	8,5	10,5
1.2	Барьерный бег			2	8	10
1.3	Эстафетный бег			2	8	10
1.4	Челночный бег			2	8	10
<b>2</b>	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	<b>1,5</b>		<b>6</b>	<b>34,5</b>	<b>42</b>

2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			3	17,5	20,5
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			3	17	20
<b>3</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения метаниям</b>	<b>1,5</b>		<b>6</b>	<b>34,5</b>	<b>42</b>
3.1	Метание мяча, гранаты, копья			3	20,5	23,5
3.2	Толкание ядра			3	14	17
<b>4</b>	<b>Раздел: Основы спортивной тренировки</b>	<b>0,5</b>		<b>2</b>	<b>21,5</b>	<b>24</b>
4.1	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)			1	9,5	10,5
4.2	Развитие скоростно-силовых качеств			0,5	6	6,5
4.3	Развитие выносливости			0,5	6	6,5
<b>5</b>	<b>Раздел: Организация и проведение контрольных тестов</b>	<b>0,5</b>		<b>2</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств			1	3	4
5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости			1	2,5	3,5
<b>6</b>	<b>Раздел: Правила, организация и судейство соревнований</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>27</b>	<b>30</b>
6.1	Беговые виды			1	12	13
6.2	Технические виды			1	15	16
6.3	Легкоатлетические многоборья					
<b>7</b>	<b>Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике</b>	<b>0,5</b>		<b>1</b>	<b>5,5</b>	<b>7</b>
7.1	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах			0,5	2,5	3
7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.			0,5	3	3,5
<b>8</b>	<b>Раздел: Пробные уроки</b>	<b>1</b>		<b>16</b>	<b>41</b>	<b>58</b>
8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока			16	41	57
<b>Всего:</b>		<b>8</b>		<b>42</b>	<b>202</b>	<b>252</b>

### 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
<b>1</b>	<b>Раздел: Техника и методика обучения беговым видам</b>	
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. Использование специальной терминологии. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
7.2	Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.	
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 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.08.04 Плавание и методика преподавания**

**Рекомендуется для направления подготовки:**  
**44.03.01. Педагогическое образование**

**(профиль «Физическая культура и спорт»)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчики:**

Доцент кафедры  
МБОС и ТФК , к.п.н.

С.Ю. Турчанинов

**Утверждено на заседании кафедры**

МБОС и ТФК

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 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		
ПК-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	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	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
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 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	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
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>116</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>42</b>
В том числе:					
Лекции	10			4	6
Практические занятия (ПЗ)	42	10	8	8	16
Лабораторные работы (ЛР)	64	10	14	20	20
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>64</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					
Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	<b>46</b>	<b>34</b>			<b>12</b>
Просмотр видеоматериалов			<b>14</b>		
Подготовка документации				<b>4</b>	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)				<b>Зачет с оценкой</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>180</b>				
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>1,5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1,5</b>

## 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 судей.

## 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
<b>1</b>	<b><i>Начальное обучение плаванию</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>		<b>4</b>
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	1				1
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	1		2		3
<b>2</b>	<b><i>Техника спортивных и прикладных способов плавания</i></b>	<b>4</b>	<b>42</b>	<b>32</b>		<b>78</b>
2.1	Кроль на груди	1	10	8		19
2.2	Кроль на спине	1	10	8		19
2.3	Брасс	1	10	8		19
2.4	Дельфин	1	12	8		21
<b>3</b>	<b><i>Методика преподавания плавания</i></b>	<b>2</b>		<b>28</b>	<b>24</b>	<b>54</b>
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
<b>4</b>	<b><i>Правила, организация и судейство соревнований</i></b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>40</b>	<b>44</b>
4.1	Организация соревнований	1		1	20	22
4.2	Правила соревнований	1		1	20	22
<b>Всего:</b>		<b>10</b>	<b>42</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>180</b>

## 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: <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 дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
<b>Раздел: Начальное обучение плаванию</b>		
Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Техника спортивных и прикладных способов плавания</b>		

Кроль на груди	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Кроль на спине	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Брасс	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Дельфин	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Методика преподавания плавания</b>		
Средства обучения	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Методы обучения	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Урок плавания	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Техника безопасности при занятиях плаванием	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Спортивная тренировка в плавании.	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Правила, организация и судейство соревнований</b>		
Организация соревнований	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Правила соревнований	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, 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***

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>

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

### 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 плаванию (начальная подготовка).
2. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «кроль на груди».
3. 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.

4. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Кроль на спине».
5. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Дельфин».
6. Организация судейства соревнований по плаванию. Подготовка дорожек. Протоколы. Формирование бригады судей (гл. судья, секретарь, измерители) с объяснением их функций.
7. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Брасс».
8. Организация тестирования в плавании вольным стилем на 50 м. Назначение теста. Ведение протокола. Подвести итоги.
9. Проведение тестирования в плавании 4x50м. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценка.

***Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

**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 технике «Брасс». Работа ног, работа рук, дыхание.
2. Обучение технике «Кроль на спине». Работа ног, работа рук, дыхание.
3. Обучение технике «Кроль на груди». Работа ног, работа рук, дыхание.
4. Обучение технике «Дельфин». Работа ног, работа рук, дыхание.
5. Обучение технике старта в воду. Показ, объяснение техники. Старты из различных исходных положений (старт с захватом, «легкоатлетический», старт из воды).
6. Обучение технике поворотов. Показ, объяснение техники ( поворот «маятником», «вращением», кувырком, поворот при плавании на спине).
7. 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
8. 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.
9. 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.
10. Проведение тестирования в челночном беге 4x10м. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
11. 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
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

### 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 плавает 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	Проплывание 400 м вольный стиль	5.30	6.00	6.30	7.00	б\в	б\в
2	Проплывание 50 м кроль на груди	45	60	1.15	1.30	1.30	1.45
3	Проплывание 50 м кроль на спине	50	60	60	1.15	1.15	1.30
4	Проплывание 50 м брасс	1.10	1.20	1.20	1.40	1.40	2.0
5	Проплывание 50 м баттерфляй	60	1.15	1.30	1.45	б\в	б\в
6	Проплывание 50 м на боку	60	1.15	1.20	1.45	б\в	б\в
7	Выполнение старта с тумбочки с проплыванием стартового отрезка 10 м	8	12	12	15	17	20
8	Проплывание 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:

- 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 легкоатлетических видов (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)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная

<b>высокий</b>	<p>ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	<b>501-696</b>	<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>
<b>повышенный</b>	<p>ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся</p>	<b>321-500</b>		<b>хорошо</b>
<b>базовый</b>	<p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</p> <p>ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности</p> <p>ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся</p>	<b>116-320</b>		<b>удовлетворительно</b>

<b>низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	<b>&lt;116</b>	<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>
---------------	--	----------------	-------------------	----------------------------

\* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

### 7.2.3 Спецификация оценочных средств

<b>Проверяемые индикаторы проявления компетенций</b>	
<b>ПК</b>	
<b>Двигательный тест</b>	
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	
<b>Тест</b>	
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	
<b>Фрагмент урока, занятия. Разработка</b>	
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	
<b>Урок. Организация и проведение</b>	
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](http://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

1. Оборудованный спортивный зал;
2. Инвентарь: легкоатлетические снаряды, измерительные рулетки, секундомеры, разметочный материал, нагрудные номера;
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 5 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	триместры			
		3	6	9	12
Контактная работа с преподавателем (всего)	52	8	14	12	18
В том числе:					
Лекции					
Практические занятия (ПЗ)	44	6	12	10	16
Лабораторные работы (ЛР)	8	2	2	2	2
Самостоятельная работа (всего)	128	64	22	24	18
В том числе:					
Курсовая работа (проект)					
Реферат					

Другие виды самостоятельной работы					
Анализ литературных данных	64	64			
Просмотр видеоматериалов	46		22	24	
Подготовка документации	18				18
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет			Зачет с оценкой
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>252</b>	<b>72</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

### 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	Самост. работа студ.	Всего часов
<b>1</b>	<b><i>Начальное обучение плаванию</i></b>			<b>2</b>		<b>2</b>
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.					
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.			2		2
<b>2</b>	<b><i>Техника спортивных и прикладных способов плавания</i></b>		<b>42</b>	<b>32</b>		<b>78</b>
2.1	Кроль на груди		10	8		19
2.2	Кроль на спине		10	8		19
2.3	Брасс		10	8		19
2.4	Дельфин		12	8		21
<b>3</b>	<b><i>Методика преподавания плавания</i></b>			<b>28</b>	<b>24</b>	<b>54</b>
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			20		21
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием				4	5
3.6	Спортивная тренировка в плавании.			4	10	14
<b>4</b>	<b><i>Правила, организация и судейство соревнований</i></b>			<b>2</b>	<b>40</b>	<b>44</b>
4.1	Организация соревнований			1	20	22
4.2	Правила соревнований			1	20	22
<b>Всего:</b>				<b>44</b>	<b>64</b>	<b>180</b>

### 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	



**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.08.05 Лыжный спорт и методика преподавания**

**Рекомендуется для направления подготовки:**  
**44.03.01 Педагогическое образование**

**(профиль «Физическая культура и спорт»)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчики:**

Доцент кафедры  
МБОС и ТФК к.п.н.  
Ассистент кафедры  
МБОС и ТФК

А.Е. Арсеньев

О.Н. Трофимов

**Утверждено на заседании кафедры**

МБОС и ТФК

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой

проф. В.Н. Левин

**1. Цели и задачи дисциплины:**

Освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания».

- формирование комплекса знаний, умений и навыков в области лыжного спорта;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры для работы по обучению лыжному спорту;
- формирование умений и навыков научно-методической деятельности в области лыжного спорта;
- формирования комплекса двигательных навыков и физических качеств, 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		
ПК-1	Способен успешно взаимодействовать в различных ситуациях педагогического общения	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	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
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 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	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		
		2	4	5
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>124</b>	<b>34</b>	<b>52</b>	<b>38</b>
В том числе:	-	-	-	-
Лекции	22	2	8	12
Практические занятия	38	4	8	26
Лабораторные работы (ЛР)	64	28	36	-
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>34</b>
В том числе:	-	-	-	-
Реферат	13	-	5	8
Просмотр видеоматериалов и анализ	13	2	5	6
Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование	30	-	10	20
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	<b>Зачет Экз.</b>	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>	<b>экз.</b>
<b>Общая трудоемкость часов Зачетных единиц</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1	Введение в предмет.	История развития лыжного спорта. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта. Лыжная экипировка и инвентарь, его подбор и подготовка.
2	Основы техники и методики обучения.	Подготовка мест занятий и предупреждение травматизма. Первая помощь при травмах и повреждениях. Требования к технике лыжных ходов. Классификация лыжных ходов. Термины и понятия, описывающие лыжный ход. Принципы обучения, структура процесса обучения, взаимодействие и последовательность обучения передвижению на лыжах. Методика обучения лыжным ходам, способам подъёмов и спусков.
3	Спортивная подготовка и проведение соревнований.	Методика многолетней спортивной подготовки. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту.
4	Формы занятий, планирование и учет учебного процесса.	Формы организации занятий по лыжному спорту. Урок лыжной подготовки. Организация и методика проведения внешкольных занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением. Планирование и учет учебного процесса.

## 5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Лекции	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа студентов	Всего часов
<b>1</b>	<b>Раздел: Введение в предмет.</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
<b>1.1.</b>	<b>Тема:</b> История развития лыжного спорта.	1	2	-	2	5
<b>1.2</b>	<b>Тема:</b> Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта.	1	2	-	2	5
<b>1.3</b>	<b>Тема:</b> Лыжная экипировка и инвентарь, его подбор и подготовка.	-	2	4	2	8
<b>2</b>	<b>Раздел: Основы техники и методики обучения.</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>30</b>	<b>104</b>
<b>2.1</b>	<b>Тема:</b> Подготовка мест занятий и предупреждение травматизма. Первая помощь.	1	2	4	4	11
<b>2.2</b>	<b>Тема:</b> Требования к технике лыжных ходов. Классификация лыжных ходов. Термины и понятия, описывающие лыжный ход.	1	2	2	2	7
<b>2.3</b>	<b>Тема:</b> Принципы обучения, структура процесса обучения, взаимодействие и последовательность обучения передвижению на лыжах, учет возрастных особенностей при обучении, использование технических средств при обучении.	-	2	2	2	6
<b>2.4</b>	<b>Тема:</b> Методика обучения базовым элементам техники. Анализ техники скользящего шага.	2	4	4	4	14
<b>2.5</b>	<b>Тема:</b> Попеременные классические лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	2	3	6	4	15
<b>2.6</b>	<b>Тема:</b> Одновременные классические лыжные ходы, переходы с попеременного хода на одновременный, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	2	3	6	4	15
<b>2.7</b>	<b>Тема:</b> Коньковые лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	2	2	6	4	14
<b>2.8</b>	<b>Тема:</b> Способы подъемов и спусков, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	2	2	5	3	12
<b>2.9</b>	<b>Тема:</b> Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки, соревнования, индивидуальных особенностей.	-	2	5	3	10
<b>3</b>	<b>Раздел: Спортивная подготовка и проведение соревнований.</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>24</b>

<b>3.1</b>	<b>Тема:</b> Методика многолетней спортивной подготовки в лыжном спорте.	1	2	2	6	11
<b>3.2</b>	<b>Тема:</b> Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, биатлону и горнолыжному спорту.	1	2	2	8	13
<b>4</b>	<b>Раздел: Формы занятий, планирование и учет учебного процесса.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>6</b>	<b>34</b>
<b>4.1</b>	<b>Тема:</b> Формы организации занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения внешкольных занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением.	2	2	-	2	6
<b>4.2</b>	<b>Тема:</b> Урок лыжной подготовки.	2	2	10	2	16
<b>4.3</b>	<b>Тема:</b> Планирование и учет учебного процесса.	2	2	6	2	12
<b>Всего:</b>		<b>22</b>	<b>38</b>	<b>64</b>	<b>56</b>	<b>180</b>

## 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.	История развития лыжного спорта.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
2.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
3.	Скольльзящий шаг. Его периоды и фазы.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
4.	Попеременный двухшажный классический лыжный ход. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование

5.	Одновременные классические лыжные ходы. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
6.	Переходы с попеременных классических лыжных ходов на одновременные и обратно. Согласование работы рук и ног. Причины появления ошибок и пути их исправления	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование .
7.	Коньковые лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
8.	Способы подъемов и спусков, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование .
9.	Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки, соревнования, индивидуальных особенностей.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование .
10.	Методика многолетней спортивной подготовки в лыжном спорте.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
11.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, биатлону и горнолыжному спорту.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
12.	Формы организации занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения внешкольных занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
13.	Урок лыжной подготовки.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование

14.	Планирование и учет учебного процесса.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
-----	--	---

## **6.2. Тематика курсовых работ (проектов) не предусмотрено.**

### **6.3. Примерная тематика рефератов**

1. Лыжный спорт в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2. Планирование учебной работы по лыжной подготовке в школе.
3. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в начальной школе.
4. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 5-9 классах общеобразовательной школы.
5. Организация и методика проведения уроков по лыжной подготовке в 10-11 классах общеобразовательной школы.
6. Организация и проведение внеклассной работы по лыжному спорту в школе.
7. Организация, содержание и планирование работы секции лыжного спорта в школе.
8. Организация и проведение в школе соревнований по лыжному спорту.
9. Методика проведения занятий по лыжному спорту с детьми дошкольного возраста.
10. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами молодого возраста.
11. Методика проведения занятий по лыжному спорту с лицами старшего и пожилого возраста.
12. Закономерности и принципы спортивной подготовки в лыжных гонках.
13. Отбор юных спортсменов для занятий лыжным спортом.
14. Методика научных исследований в лыжном спорте.
15. Методика спортивной подготовки ветеранов в лыжных гонках.
16. Комплексный контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков.
17. Нормирование тренировочной нагрузки для лыжников-гонщиков различной квалификации.
18. Педагогический контроль за подготовленностью лыжников-гонщиков различной квалификации.
19. Динамика функционального состояния лыжников-гонщиков в годичном цикле тренировки.
20. Подготовка лыжников-гонщиков к марафонским дистанциям.
21. Марафонская лыжная серия Woldloppet, общая характеристика, наиболее интересные гонки.
22. Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
23. Методика самоконтроля лыжников-гонщиков.
24. Структура занятий по лыжной подготовке в I-IX классах общеобразовательной школы.
25. Методика обучения классическим лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
26. Методика обучения коньковым лыжным ходам начинающих лыжников-гонщиков.
27. Методика обучения горнолыжной технике и способам преодоления препятствий.
28. Специальные упражнения лыжника-гонщика и методика их применения.
29. Имитационные упражнения лыжника-гонщика и методика их применения.
30. Предупреждение травматизма в лыжном спорте.

## **7. Фонды оценочных средств**

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

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
<b>Раздел: Основы техники и методики обучения.</b>		
Требования к технике лыжных ходов. Классификация лыжных ходов. Термины и понятия, описывающие лыжный ход.	Опрос, письменный тест	ПК-1, ПК-2
Принципы обучения, структура процесса обучения, взаимодействие и последовательность обучения передвижению на лыжах, учет возрастных особенностей при обучении, использование технических средств при обучении.	Опрос, письменный тест	ПК-1, ПК-2
Методика обучения базовым элементам техники. Анализ техники скользящего шага.	Элементы учебного урока	ПК-1, ПК-2
Попеременные классические лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	Двигательный тест, видеоконтроль, проведение части урока	ПК-1, ПК-2
Одновременные классические лыжные ходы, переходы с попеременного хода на одновременный, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	Двигательный тест, видеоконтроль, проведение части урока	ПК-1, ПК-2
Коньковые лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	Двигательный тест, видеоконтроль, проведение части урока	ПК-1, ПК-2
Способы подъемов и спусков, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	Двигательный тест, видеоконтроль, проведение части урока	ПК-1, ПК-2
Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки, соревнования, индивидуальных особенностей.	Двигательный тест, видеоконтроль, результат прохождения дистанции	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Спортивная подготовка и проведение соревнований.</b>		
Методика многолетней спортивной подготовки в лыжном спорте.	Устный доклад, письменное сообщение по теме	ПК-1, ПК-2
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, биатлону и горнолыжному спорту.	Судейство соревнований	ПК-1, ПК-2
<b>Раздел: Формы занятий, планирование и учет учебного процесса.</b>		



Формы организации занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения внешкольных занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением.	Разработка сценария спортивного зимнего праздника	ПК-1, ПК-2
Урок лыжной подготовки.	Проведение урока	ПК-1, ПК-2
Планирование и учет учебного процесса.	Составление плана графика, поурочного плана и конспекта урока	ПК-1, 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.

Реферат – 1-5 баллов.

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

Анализ/самоанализ проведения урока – 1-5 баллов.

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

### ***Рейтинг план***

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b><i>Итого</i></b>		
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	<b>Основы техники и методики обучения.</b>		
	Требования к технике лыжных ходов. Классификация лыжных ходов. Термины и понятия, описывающие лыжный ход	1	10
	Принципы обучения, структура процесса обучения, взаимодействие и последовательность обучения передвижению на лыжах, учет возрастных особенностей при обучении, использование технических средств при обучении.	1	10
	Методика обучения базовым элементам техники. Анализ техники скользящего шага	1	10
	Попеременные классические лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.		
	Одновременные классические лыжные ходы, переходы с попеременного хода на одновременный, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	1	10
	Коньковые лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	1	10

	Способы подъемов и спусков, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	1	10
	Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки, соревнования, индивидуальных особенностей.	1	10
<b>Спортивная подготовка и проведение соревнований.</b>			
	Методика многолетней спортивной подготовки в лыжном спорте.	1	10
	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, биатлону и горнолыжному спорту.	1	10
<b>Формы занятий, планирование и учет учебного процесса.</b>			
	Формы организации занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения внешкольных занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением.	1	10
	Урок лыжной подготовки.	1	10
	Планирование и учет учебного процесса.	1	10
Всего в семестре 2		21	33
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>21</b>	<b>33</b>
Всего в семестре 4		35	56
<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>		<b>35</b>	<b>56</b>
Всего в семестре 5		35	56
<b>Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)</b>		<b>35</b>	<b>56</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>91</b>	<b>145</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов</b>			

### 7.1.1. Урок. Организация и проведение

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

#### *Примеры заданий*

*Разработать и провести урок по теме:*

1. Подготовка мест занятий, обучение ступающему и скользящему шагам;
2. Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом;
4. Обучение техники попеременного двухшажного классического хода;
5. Совершенствование техники попеременно двухшажного хода;
6. Обучение техники одновременно безшажного классического хода;
7. Совершенствование техники одновременно безшажного хода и обучение одновременно одношажному ходу;
7. Совершенствование техники одновременно одношажного хода, обучение техники одновременно двухшажного хода.

8. Коньковые хода их разновидности и способы выполнения;
9. Полуконьковый ход, начальное обучение»
10. Одновременно одношажный коньковый ход, методика обучения;
11. Одновременно двухшажный коньковый ход, совершенствование техники одновременно одношажного конькового хода
12. Даблполлинг, применение и анализ техники выполнения.
13. Горнолыжная техника, подъёмы, спуски, торможения.
14. Анализ техники преодоления неровностей.

**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
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

**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 изучаемых лыжных видов техники (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)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная

<b>высокий</b>	<p>ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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>	<b>91-100</b>	<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>
<b>повышенный</b>	<p>ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся</p> <p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</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-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся</p>	<b>76-90</b>		<b>хорошо</b>
<b>базовый</b>	<p>ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий</p> <p>ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности</p> <p>ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся</p>	<b>61-75</b>		<b>удовлетворительно</b>

<b>низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	<b>&lt;60</b>	<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>
---------------	--	---------------	-------------------	----------------------------

\* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

### 7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
<b>ПК</b>
<b>Двигательный тест</b>
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
<b>Тест</b>
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
<b>Урок. Организация и проведение</b>
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. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. - М., Владос, 2003.
2. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка. Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. М., Академия, 1999 г.
3. Макаров, А. Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам. учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. – Омск: Изд-во Сиб ГУФК, 2008.  
– 140 с..

#### **б) дополнительная литература**

1. Васюньков В.И. На лыжи, начальная школа! № 7, 1997.
2. Капланский В.Е. Планирование уроков лыжной подготовки в 7 классе, № 7, 1997.
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>
4. Канашкина Л.Я. «Зимние забавы» - детворе, № 7, 1997.
5. Ефимов В.Е. Лыжные мази, подготовка и смазка лыж, № 7, 1997.

#### **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](http://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

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: набор лыж в комплекте, разметочный материал, нагрудные номера;
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 5 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов			
		1	2	3
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>
В том числе:				
Лекции	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
Практические занятия (ПЗ)				
Лабораторные работы (ЛР)	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>152</b>	<b>28</b>	<b>64</b>	<b>60</b>
В том числе:				
Курсовая работа (проект)				
Реферат	<b>84</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	<b>24</b>
Другие виды самостоятельной работы				
Анализ литературных данных	<b>32</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>17</b>
Просмотр видеоматериалов	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
Подготовка документации	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		<b>Зачет</b>	<b>Зачет</b>	<b>Зачет с оценкой</b>
<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>

## 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	Самост. работа студ.	Всего часов
<b>1</b>	<b>Раздел: Введение в предмет</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>7</b>
1.1	<b>Тема:</b> История развития лыжного спорта.	1	-	-	1	2
1.2	<b>Тема:</b> Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта.	-	-	-	3	3
1.3	<b>Тема:</b> Лыжная экипировка и инвентарь, его подбор и подготовка.	-	-	1	1	2
<b>2</b>	<b>Раздел: Основы техники и методики обучения</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>100</b>	<b>113</b>
2.1	<b>Тема:</b> Подготовка мест занятий и предупреждение травматизма. Первая помощь.	-	-	1	2	3
2.2	<b>Тема:</b> Требования к технике лыжных ходов. Классификация лыжных ходов. Термины и понятия, описывающие лыжный ход.	-	-	-	3	3
2.3	<b>Тема:</b> Принципы обучения, структура процесса обучения, взаимодействие и последовательность обучения передвижению на лыжах, учет возрастных особенностей при обучении, использование технических средств при обучении.	-	-	-	10	10
2.4	<b>Тема:</b> Методика обучения базовым элементам техники. Анализ техники скользящего шага.	-	-	2	10	12
2.5	<b>Тема:</b> Попеременные классические лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	1	-	2	20	23
2.6	<b>Тема:</b> Одновременные классические лыжные ходы, переходы с попеременного хода на одновременный, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	1	-	2	20	23
2.7	<b>Тема:</b> Коньковые лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	1	-	2	20	23
2.8	<b>Тема:</b> Способы подъемов и спусков, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	-	-	1	10	11
2.9	<b>Тема:</b> Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки, соревновании, индивидуальных особенностей.	-	-	-	5	5



<b>3</b>	<b>Раздел: Спортивная подготовка и проведение соревнований.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>21</b>	<b>27</b>
3.1	<b>Тема:</b> Методика многолетней спортивной подготовки в лыжном спорте.	-	-	2,5	18	20,5
3.2	<b>Тема:</b> Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, биатлону и горнолыжному спорту.	1	-	2,5	3	6,5
<b>4</b>	<b>Раздел: Формы занятий, планирование и учёт учебного процесса.</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>33</b>
4.1	<b>Тема:</b> Формы организации занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения внешкольных занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением.	-	-	1	2	4
4.2	<b>Тема:</b> Урок лыжной подготовки.	1	-	4	22	26
4.3	<b>Тема:</b> Планирование и учет учебного процесса.	-	-	1	2	4
<b>Всего:</b>		<b>6</b>	<b>-</b>	<b>22</b>	<b>152</b>	<b>180</b>

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

#### **13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы дисциплины</b>	<b>Содержание самостоятельной работы студентов</b>
<b>1.</b>	История развития лыжного спорта.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
<b>2.</b>	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
<b>3.</b>	Скольльзящий шаг. Его периоды и фазы.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
<b>4.</b>	Попеременный двухшажный классический лыжный ход. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
<b>5.</b>	Одновременные классические лыжные ходы. Применение специально - подводящих и специально-подготовительных упражнений. Причины появления ошибок и пути их исправления	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование

6.	Переходы с попеременных классических лыжных ходов на одновременные и обратно. Согласование работы рук и ног. Причины появления ошибок и пути их исправления	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
7.	Коньковые лыжные ходы, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
8.	Способы подъемов и спусков, анализ техники, методика обучения, подводящие упражнения, ошибки и способы их исправления.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
9.	Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки, соревнования, индивидуальных особенностей.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
10.	Методика многолетней спортивной подготовки в лыжном спорте.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
11.	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, биатлону и горнолыжному спорту.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
12.	Формы организации занятий по лыжному спорту. Организация и методика проведения внешкольных занятий с детьми, подростками, юношами и взрослым населением.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
13.	Урок лыжной подготовки.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование
14.	Планирование и учет учебного процесса.	Реферат, Просмотр видеоматериалов и анализ, Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование

**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 учебной работе**  
**\_\_\_\_\_ В.П. Завойстый**  
**«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.**

**Программа учебной дисциплины**

**Наименование дисциплины:**  
**К.М.08.09 Основы теории и методики физической культуры и спорта**

**Рекомендуется для направления подготовки:**  
**44.03.01 Педагогическое образование**

**(профиль Физическая культура и спорт)**

**Квалификация (степень) выпускника: бакалавр**

**Разработчики**

Доцент кафедры  
МБОС и ТФК, к.п.н.

А.Е. Арсеньев

Доцент кафедры  
МБОС и ТФК, к.п.н.

О.А. Солоненко

Доцент кафедры  
медико-биологических основ спорта  
и теории физической культуры, к.п.н.

О.Г. Трофимова

**Утверждено**

На заседании кафедры  
МБОС и ТФК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

**Заведующий кафедрой**  
МБОС и ТФК, профессор

В.Н. Левин

### 1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Основы теории и методики физической культуры и спорта» - 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;
- 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 физической культуры и спорта;

### 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 компетенций ОПК-2, ОПК-3, ОПК-8, ПК-3

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	Формулировка		
ОПК-2	Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)	ОПК-2.3. Разрабатывает воспитательные программы и программы организации внеурочной деятельности обучающихся ОПК-2.4. Проектирует учебные занятия на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, истории и места преподаваемого предмета в мировой культуре и науке ОПК-2.5. Обосновывает требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ	Устный опрос Доклад Презентация
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми	ОПК-3.1. Демонстрирует владение формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и полевая практики и т.п.	Устный опрос Доклад Презентация

	образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		
<b>ОПК-8</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных закономерностей возрастного развития, социализации личности, культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	Устный опрос Доклад Презентация
<b>ПК-3</b>	Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационным и, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	ПК-3.1. Владеет способами изучения и оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной деятельности обучающихся	Устный опрос Доклад Презентация

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

Общая трудоемкость дисциплины составляет **9 зачетных единиц**.

Вид учебной работы	Всего часов					
		3	4	5	6	7
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>198</b>	34	44	34	50	36
В том числе:						
Лекции	72	12	14	14	18	14
Практические занятия (ПЗ)	126	22	30	20	32	22
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>36</b>
В том числе:						
Курсовая работа						
Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование	<b>48</b>	2	14		11	21
Реферат						

Просмотр видеоматериалов и анализ	42		14	2	11	15
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Экзамен
Общая трудоемкость, часов зачетных единиц	324	36	72	36	72	108
	9	1	2	1	2	3

## 5. Содержание дисциплины

### 5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	Иерархия принципов в системе физического воспитания. Общеметодические принципы. Специфические принципы физического воспитания.
2	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Основы формирования двигательного навыка. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
3	Теоретико-практические основы развития физических качеств	Понятие о физических качествах. Сила и основы методики ее воспитания. Скоростные способности и основы методики их воспитания. Выносливость и основы методики ее воспитания. Гибкость и основы методики ее воспитания. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.
4	Формы построения занятий в физическом воспитании	Классификация форм занятий в физическом воспитании. Характеристика форм занятий физическими упражнениями.
5	Планирование и контроль в физическом воспитании	Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.
6	Физическое воспитание детей раннего школьного возраста	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.
7	Физическое воспитание детей школьного возраста	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Формы организации физического воспитания школьников. Физическое воспитание учащихся колледжей и профессионального

		образования и среди специальных учебных заведений. Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение. Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.
8	Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию	Общий план работы по физическому воспитанию. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. План-конспект урока.
9	Физическое воспитание студенческой молодёжи	Значение и задачи физического воспитания студентов. Содержание программы физического воспитания студентов. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях. Методика занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре. Формы организации физического воспитания студентов.
10	Общая характеристика спорта	Основные понятия относящиеся к спорту. Классификация видов спорта. Социальные функции спорта. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. Спортивные достижения и тенденции их развития.
11	Основы спортивной тренировки	Цели и задачи спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки. Основные стороны спортивной тренировки. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
12	Основы построения процесса спортивной подготовки	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (микроциклах)
13	Технология планирования в спорте	Общие положения технологии планирования в спорте. Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах. Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле. Оперативное планирование.
14	Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учёт в процессе спортивной тренировки.
15	Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	Спортивный отбор. Спортивная ориентация.
16	Общая характеристика оздоровительной физической	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.

	культуры	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.
17	Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	Основы построения оздоровительной тренировки. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем. Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.

## 5.2 Разделы дисциплины 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
<b>1</b>	<b>Раздел: Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		<b>3</b>	<b>12</b>
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	1	2		1	4
1.2	Общеметодические принципы	1	2		1	4
1.3	Специфические принципы физического воспитания.	1	2		1	4
<b>2</b>	<b>Раздел: Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>	<b>3</b>	<b>6</b>		<b>3</b>	<b>12</b>
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1	2		1	4
2.2	Основы формирования двигательного навыка.	1	2		1	4
2.3	Структура процесса обучения и особенности его этапов.	1	2		1	4
<b>3</b>	<b>Раздел: Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>11</b>	<b>29</b>
3.1	Понятие о физических качествах.	1	2		1	4
3.2	Сила и основы методики ее воспитания.	1	2		2	5
3.3	Скоростные способности и основы методики их воспитания.	1	2		2	5
3.4	Выносливость и основы методики ее воспитания.	1	2		2	5
3.5	Гибкость и основы методики ее воспитания.	1	2		2	5
3.6	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	1	2		2	5
<b>4</b>	<b>Раздел: Формы построения занятий в физическом воспитании</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
4.1	Классификация форм занятий в физическом	1	2		1	4



	воспитании.					
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	1	2		1	4
<b>5.</b>	<b>Раздел: Планирование и контроль в физическом воспитании</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Планирование в физическом воспитании.	1	2		1	4
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.	1	2		1	4
<b>6.</b>	<b>Раздел: Физическое воспитание детей раннего школьного возраста</b>	<b>2</b>	<b>4</b>		<b>2</b>	<b>8</b>
6.1	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	1	2		1	4
6.2	Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.	1	2		1	4
<b>7.</b>	<b>Раздел: Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	<b>11</b>	<b>22</b>		<b>11</b>	<b>44</b>
7.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.	1	2		1	4
7.2	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	1	2		1	4
7.3	Средства физического воспитания детей школьного возраста	1	2		1	4
7.4	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	1	2		1	4
7.5	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	1	2		1	4
7.6	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	1	2		1	4
7.7	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	1	2		1	4
7.8	Формы организации физического воспитания школьников.	1	2		1	4
7.9	Физическое воспитание учащихся колледжей и профессионального образования и среди специальных учебных заведений.	1	2		1	4
7.10	Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	1	2		1	4
7.11	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.	1	2		1	4
<b>8.</b>	<b>Раздел: Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию</b>	<b>4</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>16</b>
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	1	2		1	4

8.2	Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	1	2		1	4
8.3	Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	1	2		1	4
8.4	План-конспект урока.	1	2		1	4
<b>9.</b>	<b>Раздел: Физическое воспитание студенческой молодёжи.</b>	<b>7</b>	<b>14</b>		<b>7</b>	<b>28</b>
9.1	Значение и задачи физического воспитания студентов	1	2		1	4
9.2	Содержание программы физического воспитания студентов.	1	2		1	4
9.3	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.	1	2		1	4
9.4	Методические основы физического воспитания в вузе	1	2		1	4
9.5	Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях	1	2		1	4
9.5	Методика занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.	1	2		1	4
9.7	Формы организации физического воспитания студентов.	1	2		1	4
<b>10.</b>	<b>Раздел: Общая характеристика спорта</b>	<b>5</b>	<b>10</b>		<b>5</b>	<b>20</b>
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	1	2		1	4
10.2	Классификация видов спорта.	1	2		1	4
10.3	Социальные функции спорта.	1	2		1	4
10.4	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	1	2		1	4
10.5	Спортивные достижения и тенденции их развития.	1	2		1	4
<b>11</b>	<b>Раздел: Основы спортивной тренировки</b>	<b>6</b>	<b>12</b>		<b>17</b>	<b>35</b>
11.1	Цели и задачи спортивной тренировки.	1	2		2	5
11.2	Средства спортивной тренировки.	1	2		3	6
11.3	Методы спортивной тренировки.	1	2		3	6
11.4	Принципы спортивной тренировки.	1	2		3	6
11.5	Основные стороны спортивной тренировки.	1	2		3	6
11.6	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	1	2		3	6
<b>12.</b>	<b>Раздел: Основы построения процесса спортивной подготовки</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>16</b>
12.1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	1	1		2	4
12.2	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).	1	1		2	4

12.3	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).	1	2		1	4
12.4	Построение тренировки в больших циклах (микроциклах)	1	2		1	4
<b>13.</b>	<b>Раздел: Технология планирования в спорте</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		<b>9</b>	<b>27</b>
13.1	Общие положения технологии планирования в спорте.	1	1		1	3
13.2	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	1	1		1	3
13.3	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	1	1		1	3
13.4	Оперативное планирование.	1	1		1	3
<b>14.</b>	<b>Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	<b>3</b>
14.1	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	1	1		1	3
14.2	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	1	1		1	3
14.3	Контроль за факторами внешней среды.	1	1		1	3
14.4	Учёт в процессе спортивной тренировки.	1	1		1	3
<b>15.</b>	<b>Раздел: Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>6</b>
15.1	Спортивный отбор.	1	1		1	3
15.2	Спортивная ориентация.	1	1		1	3
<b>16.</b>	<b>Раздел: Общая характеристика оздоровительной физической культуры.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>7</b>
16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	1	1		1	3
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	1	2		1	4
<b>17.</b>	<b>Раздел: Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	<b>12</b>
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.	1	1		1	3
17.2	Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.	1	1		1	3
17.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	1	1		1	3
17.4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	1	1		1	3
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>126</b>		<b>90</b>	<b>288</b>

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

### 6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№	Темы, дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: <b>Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b>	
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	Изучение с использованием литературных источников, методологических основ теории физической культуры. Анализ принципов физического воспитания.
1.2	Общеметодические принципы	
1.3	Специфические принципы физического воспитания.	
2	Раздел: <b>Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>	
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	Изучение литературных источников с использованием методики обучения двигательным действиям. Анализ формирования двигательных действий.
2.2	Основы формирования двигательного навыка.	
2.3	Структура процесса обучения и особенности его этапов.	
3	Раздел: <b>Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>	
3.1	Понятие о физических качествах.	Изучение литературных источников с использованием методики обучения основ развития физических качеств. Анализ формирования физических качеств.
3.2	Сила и основы методики ее воспитания.	
3.3	Скоростные способности и основы методики их воспитания.	
3.4	Выносливость и основы методики ее воспитания.	
3.5	Гибкость и основы методики ее воспитания.	
3.6	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	
4	Раздел: <b>Формы построения занятий в физическом воспитании</b>	
4.1	Классификация форм занятий в физическом воспитании.	Изучение литературных источников с использованием форм занятий в физическом воспитании. Анализ форм занятий физическими упражнениями.
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	
5.	Раздел: <b>Планирование и контроль в физическом воспитании</b>	
5.1	Планирование в физическом воспитании.	Изучение литературных источников по планированию и контролю в физическом воспитании. Анализ педагогического контроля в физическом воспитании.
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.	
6.	Раздел: <b>Физическое воспитание детей раннего школьного возраста</b>	
6.1	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Изучение литературных источников по физическому воспитанию детей раннего школьного возраста. Анализ возрастных особенностей в физическом воспитании.
6.2	Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного	

	возраста.	
7.	Раздел: <b>Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	
7.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.	Изучение литературных источников по физическому воспитанию детей школьного возраста, учащихся колледжей и специальных учебных заведений.
7.2	Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	
7.3	Средства физического воспитания детей школьного возраста	
7.4	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	
7.5	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	
7.6	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	
7.7	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	
7.8	Формы организации физического воспитания школьников.	
7.9	Физическое воспитание учащихся колледжей и профессионального образования и среди специальных учебных заведений.	
7.10	Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	
7.11	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.	
8.	Раздел: <b>Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию</b>	
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	Изучение литературных источников по планированию и технологии разработке документов по ФВ. Анализ и разработка плана-конспекта урока.
8.2	Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	
8.3	Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	
8.4	План-конспект урока.	
9.	Раздел: <b>Физическое воспитание студенческой молодёжи</b>	
9.1	Значение и задачи физического воспитания студентов	Изучение литературных источников по физическому воспитанию студенческой молодёжи. Анализ особенностей методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
9.2	Содержание программы физического воспитания студентов.	
9.3	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.	
9.4	Методические основы физического воспитания в вузе	
9.5	Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях	

9.5	Методика занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.	
9.7	Формы организации физического воспитания студентов.	
10.	Раздел: <b>Общая характеристика спорта</b>	
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Изучение литературных источников по характеристикам видов спорта. Анализ тренировочно-соревновательной подготовки.
10.2	Классификация видов спорта.	
10.3	Социальные функции спорта.	
10.4	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	
10.5	Спортивные достижения и тенденции их развития.	
11	Раздел: <b>Основы спортивной тренировки</b>	
11.1	Цели и задачи спортивной тренировки.	Изучение литературных источников по основам спортивной тренировки. Анализ средств и методов спортивной тренировки.
11.2	Средства спортивной тренировки.	
11.3	Методы спортивной тренировки.	
11.4	Принципы спортивной тренировки.	
11.5	Основные стороны спортивной тренировки.	
11.6	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	
12.	Раздел: <b>Основы построения процесса спортивной подготовки</b>	
12.1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	Изучение литературных источников по построению процесса спортивной подготовки. Анализ построения тренировок в циклах подготовки.
12.2	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).	
12.3	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).	
12.4	Построение тренировки в больших циклах (микроциклах)	
13.	Раздел: <b>Технология планирования в спорте</b>	
13.1	Общие положения технологии планирования в спорте.	Изучение литературных источников планированию в системе спорта. Анализ планирования спортивной подготовки в многолетних циклах.
13.2	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	
13.3	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	
13.4	Оперативное планирование.	
14.	Раздел: <b>Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена</b>	
14.1	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	Изучение литературных источников по контролю и учёту подготовки спортсмена. Анализ контроля факторов действующих на спортсмена в период спортивной подготовки.
14.2	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	
14.3	Контроль за факторами внешней среды.	

14.4	Учёт в процессе спортивной тренировки.	
15.	Раздел: Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	
15.1	Спортивный отбор.	Изучение литературных источников по спортивному отбору. Анализ особенностей спортивного отбора и спортивной ориентации.
15.2	Спортивная ориентация.	
16.	Раздел: Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	
16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	Изучение литературных источников по оздоровительной физической культуре.
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	
17.	Раздел: Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.	Изучение литературных источников по основам оздоровительной физической культуры. Анализ характеристик средств и методик оздоровительной физической культуры.
17.2	Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.	
17.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	
17.4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	

**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**

№	Темы, дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
1	Раздел: <b>Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b>		
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1.
1.2	Общеметодические принципы		
1.3	Специфические принципы физического воспитания.		
2	Раздел: <b>Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>		
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1.
2.2	Основы формирования двигательного		

	навыка.		
2.3	Структура процесса обучения и особенности его этапов.		
3	Раздел: Теоретико-практические основы развития физических качеств		
3.1	Понятие о физических качествах.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1.
3.2	Сила и основы методики ее воспитания.		
3.3	Скоростные способности и основы методики их воспитания.		
3.4	Выносливость и основы методики ее воспитания.		
3.5	Гибкость и основы методики ее воспитания.		
3.6	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.		
4	Раздел: Формы построения занятий в физическом воспитании		
4.1	Классификация форм занятий в физическом воспитании.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1.
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.		
5.	Раздел: Планирование и контроль в физическом воспитании		
5.1	Планирование в физическом воспитании.	Устный опрос	ПК-3.; ПК-3.1.
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.		
6.	Раздел: Физическое воспитание детей раннего школьного возраста		
6.1	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Устный опрос	ОПК-8;ОПК-8.2.
6.2	Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.		
7.	Раздел: Физическое воспитание детей школьного возраста		
7.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.	Устный опрос	ОПК-8;ОПК-8.2.
7.2	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.		
7.3	Средства физического воспитания детей школьного возраста		
7.4	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста		
7.5	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста		



7.6	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста		
7.7	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.		
7.8	Формы организации физического воспитания школьников.		
7.9	Физическое воспитание учащихся колледжей и профессионального образования и среди специальных учебных заведений.		
7.10	Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение		
7.11	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.		
8.	Раздел: <b>Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию</b>		
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	Устный опрос	ОПК-2; ОПК-2.3; ОПК-2.4; ОПК-2.5.
8.2	Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.		
8.3	Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.		
8.4	План-конспект урока.		
9.	Раздел: <b>Физическое воспитание студенческой молодёжи</b>		
9.1	Значение и задачи физического воспитания студентов	Устный опрос	ОПК-8;ОПК-8.2.; ОПК-2; ОПК-2.3; ОПК-2.4; ОПК-2.5.
9.2	Содержание программы физического воспитания студентов.		
9.3	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.		
9.4	Методические основы физического воспитания в вузе		
9.5	Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях		
9.5	Методика занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.		
9.7	Формы организации физического воспитания студентов.		
10.	Раздел: <b>Общая характеристика спорта</b>		
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1.
10.2	Классификация видов спорта.		

10.3	Социальные функции спорта.		
10.4	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.		
10.5	Спортивные достижения и тенденции их развития.		
11	Раздел: Основы спортивной тренировки		
11.1	Цели и задачи спортивной тренировки.	Устный опрос Доклад	ОПК-3; ОПК-3.1.
11.2	Средства спортивной тренировки.		
11.3	Методы спортивной тренировки.		
11.4	Принципы спортивной тренировки.		
11.5	Основные стороны спортивной тренировки.		
11.6	Тренировочные и соревновательные нагрузки.		
12.	Раздел: Основы построения процесса спортивной подготовки		
12.1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	Устный опрос Доклад	ОПК-2; ОПК-2.3; ОПК-2.4; ОПК-2.5.
12.2	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).		
12.3	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).		
12.4	Построение тренировки в больших циклах (микроциклах)		
13.	Раздел: Технология планирования в спорте		
13.1	Общие положения технологии планирования в спорте.	Устный опрос	ОПК-2; ОПК-2.3; ОПК-2.4; ОПК-2.5.
13.2	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.		
13.3	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.		
13.4	Оперативное планирование.		
14.	Раздел: Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена		
14.1	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1;
14.2	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.		
14.3	Контроль за факторами внешней среды.		
14.4	Учёт в процессе спортивной тренировки.		
15.	Раздел: Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.		
15.1	Спортивный отбор.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1.

15.2	Спортивная ориентация.		
16.	Раздел: <b>Общая характеристика оздоровительной физической культуры.</b>		
16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1.
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.		
17.	Раздел: <b>Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>		
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.	Устный опрос	ОПК-3; ОПК-3.1; ПК-3.; ПК-3.1.
17.2	Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.		
17.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.		
17.4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.		

**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***

<b>Базовая часть</b>			
<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<b>Контроль посещаемости</b>	<b>Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b><i>Итого</i></b>		
<b>Контроль работы на занятиях</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Мин. кол-во баллов</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
	<b>1.Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b>		
	Иерархия принципов в системе физического воспитания	1	10
	Общеметодические принципы	1	10
	Специфические принципы физического воспитания.	1	10

<b>2. Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>		
Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1	10
Основы формирования двигательного навыка.	1	10
<b>3. Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>		
Понятие о физических качествах.	1	10
Сила и основы методики ее воспитания.	1	10
Скоростные способности и основы методики их воспитания.	1	10
Выносливость и основы методики ее воспитания.	1	10
Гибкость и основы методики ее воспитания.	1	10
Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	1	10
<b>4. Формы построения занятий в физическом воспитании</b>		
Классификация форм занятий в физическом воспитании.	1	10
Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	1	10
<b>5. Планирование и контроль в физическом воспитании</b>		
Планирование в физическом воспитании.	1	10
Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.	1	10
<b>6. Физическое воспитание детей раннего школьного возраста</b>		
Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	1	10
Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.	1	10
<b>7. Физическое воспитание детей школьного возраста</b>		
Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.	1	10
Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	1	10
Средства физического воспитания детей школьного возраста	1	10
Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	1	10
Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	1	10
Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	1	10
Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	1	10
Формы организации физического воспитания школьников.	1	10
Физическое воспитание учащихся колледжей и профессионального образования и среди специальных учебных заведений.	1	10
Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	1	10
Профессионально-педагогическая	1	10

деятельность учителя физической культуры.		
<b>8.Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию</b>		
Общий план работы по физическому воспитанию.	1	10
Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	1	10
Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	1	10
План-конспект урока.	1	10
<b>9.Физическое воспитание студенческой молодёжи</b>		
Значение и задачи физического воспитания студентов	1	10
Содержание программы физического воспитания студентов.	1	10
Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.	1	10
Методические основы физического воспитания в вузе	1	10
Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях	1	10
Методика занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.	1	10
Формы организации физического воспитания студентов.	1	10
<b>10.Общая характеристика спорта</b>		
Основные понятия, относящиеся к спорту.	1	10
Классификация видов спорта.	1	10
Социальные функции спорта.	1	10
Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	1	10
Спортивные достижения и тенденции их развития.	1	10
<b>11.Основы спортивной тренировки</b>		
Цели и задачи спортивной тренировки.	1	10
Средства спортивной тренировки.	1	10
Методы спортивной тренировки.	1	10
Принципы спортивной тренировки.	1	10
Основные стороны спортивной тренировки.	1	10
Тренировочные и соревновательные нагрузки.	1	10
<b>12. Основы построения процесса спортивной подготовки</b>		
Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	1	10
Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).	1	10
Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).	1	10
Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).	1	10
<b>13. Технология планирования в спорте</b>		
Общие положения технологии планирования	1	10

	в спорте.		
	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	1	10
	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	1	10
	Оперативное планирование.	1	10
	<b>14. Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена</b>		
	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	1	10
	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	1	10
	Контроль за факторами внешней среды.	1	10
	Учёт в процессе спортивной тренировки.	1	10
	<b>15. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.</b>		
	Спортивный отбор.	1	10
	Спортивная ориентация.	1	10
	<b>16. Общая характеристика оздоровительной физической культуры.</b>		
	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	1	10
	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	1	10
	<b>17. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>		
	Основы построения оздоровительной тренировки.	1	10
	Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.	1	10
	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	1	10
	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	1	10
	Всего в 3 семестре	<b>35</b>	<b>350</b>
	Всего в 4 семестре	<b>35</b>	<b>350</b>
	<b>Промежуточная аттестация (зачет)</b>	<b>70</b>	<b>700</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>70</b>	<b>700</b>
<b>Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов</b>			
<b>К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов</b>			

#### 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 «Спортивный отбор».

**Форма:** самостоятельная работа

**Время:** продолжительность выполнения задания – 30 минут.

**Проверяемые элементы компетенции:** ОПК-8. Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

**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 целостный, последовательный рассказ, грамотно пользоваться специальной терминологией);	2,5 балла
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

### 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:** ПК-3.1. Владеет способами изучения и

оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной деятельности обучающихся

### ***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)***

<b>Критерий</b>	<b>Балл</b>
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
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

## **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**

<b>Уровень проявления компетенций</b>	<b>Качественная характеристика</b>	<b>Количественный показатель (баллы БРС)</b>	<b>Оценка*</b>	
			<b>Квалитативная</b>	<b>Квантитативная</b>
<b>высокий</b>	ОПК-2.3. Разрабатывает воспитательные программы и программы организации внеурочной деятельности обучающихся ОПК-2.4. Проектирует учебные занятия на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной	<b>525-700</b>	<b>зачтено</b>	<b>отлично</b>



	<p>общеобразовательной программы, истории и места преподаваемого предмета в мировой культуре и науке</p> <p>ОПК-2.5. Обосновывает требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ</p> <p>ОПК-3.1. Демонстрирует владение формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и полевая практики и т.п.</p> <p>ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных закономерностей возрастного развития, социализации личности, культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей</p> <p>ПК-3.1. Владеет способами изучения и оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной деятельности обучающихся</p>			
<b>повышенный</b>	<p>ОПК-2.3. Разрабатывает воспитательные программы и программы организации внеурочной деятельности обучающихся</p> <p>ОПК-2.4. Проектирует учебные занятия на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной</p> <p>ОПК-3.1. Демонстрирует владение формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и полевая практики и т.п.</p> <p>ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных закономерностей возрастного развития, социализации личности, культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей</p> <p>ПК-3.1. Владеет способами изучения и оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной деятельности обучающихся</p>	<b>350-525</b>		<b>хорошо</b>
<b>базовый</b>	<p>ОПК-3.1. Демонстрирует владение формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и полевая практики и т.п.</p> <p>ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных</p>	<b>175-350</b>		<b>удовлетворительно</b>

	закономерностей возрастного развития, социализации личности, культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей ПК-3.1. Владеет способами изучения и оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной деятельности обучающихся			
<b>низкий</b>	Не проявляет должного уровня компетенций	<b>&lt;175</b>	<b>не зачтено</b>	<b>неудовлетворительно</b>

\* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

### 7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
УК; ОПК
Устный ответ
<p>ОПК-2.3. Разрабатывает воспитательные программы и программы организации внеурочной деятельности обучающихся</p> <p>ОПК-2.4. Проектирует учебные занятия на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, истории и места преподаваемого предмета в мировой культуре и науке</p> <p>ОПК-2.5. Обосновывает требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ</p> <p>ОПК-3.1. Демонстрирует владение формами и методами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий: проектная деятельность, лабораторные эксперименты и полевая практики и т.п.</p> <p>ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных закономерностей возрастного развития, социализации личности, культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей</p> <p>ПК-3.1. Владеет способами изучения и оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной деятельности обучающихся</p>
Доклад
<p>ОПК-2.4. Проектирует учебные занятия на основе требований федеральных государственных образовательных стандартов и основной общеобразовательной программы, истории и места преподаваемого предмета в мировой культуре и науке</p> <p>ОПК-2.5. Обосновывает требования к разработке основных и дополнительных образовательных программ</p> <p>ПК-3.1. Владеет способами изучения и оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной 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. 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 978-5-534-07551-9.

<https://biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA/teoriya-i-metodika-izbrannogo-vida-sporta>

#### **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

### **9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

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://elibrary.gnpbu.ru/>.

4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий ([www.biblio-online.ru](http://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**

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.

## **13. Преподавание дисциплины на заочном отделении**

### **13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы**

Общая трудоемкость дисциплины составляет **9** зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	триместры		
		8	9	11
<b>Контактная работа с преподавателем (всего)</b>	<b>30</b>	10	10	10
В том числе:				
Лекции	<b>12</b>	4	4	4
Практические занятия (ПЗ)	<b>18</b>	6	6	6
Лабораторные работы (ЛР)				
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	<b>249</b>	86	74	89
В том числе:				
Курсовая работа (проект)				
Реферат				
Другие виды самостоятельной работы				
Анализ литературных данных	<b>249</b>	86	74	89
Просмотр видеоматериалов				
Подготовка документации				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		<b>Зачёт</b>	<b>Зачет</b>	<b>Экзамен</b>

<b>Общая трудоемкость (часов)</b>	<b>324</b>	<b>72</b>	<b>108</b>	<b>144</b>
<b>Общая трудоемкость (зачетных единиц)</b>	<b>9</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

## 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
<b>1</b>	<b>Раздел: Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b>	<b>3</b>			<b>12</b>	<b>15</b>
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	1			4	5
1.2	Общеметодические принципы	1			4	5
1.3	Специфические принципы физического воспитания.	1			4	5
<b>2</b>	<b>Раздел: Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>	<b>3</b>			<b>12</b>	<b>15</b>
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1			4	5
2.2	Основы формирования двигательного навыка.	1			4	5
2.3	Структура процесса обучения и особенности его этапов.	1			4	5
<b>3</b>	<b>Раздел: Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>		<b>4</b>		<b>18</b>	<b>22</b>
3.1	Понятие о физических качествах.				3	3
3.2	Сила и основы методики ее воспитания.		1		3	4
3.3	Скоростные способности и основы методики их воспитания.		1		3	4
3.4	Выносливость и основы методики ее воспитания.		1		3	4
3.5	Гибкость и основы методики ее воспитания.		1		3	4
3.6	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.				3	3
<b>4</b>	<b>Раздел: Формы построения занятий в физическом воспитании</b>				<b>3</b>	<b>3</b>
4.1	Классификация форм занятий в физическом воспитании.				1	1

4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.				2	2
<b>5.</b>	<b>Раздел: Планирование и контроль в физическом воспитании</b>				<b>4</b>	<b>4</b>
5.1	Планирование в физическом воспитании.				2	2
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.				2	2
<b>6.</b>	<b>Раздел: Физическое воспитание детей раннего школьного возраста</b>				<b>8</b>	<b>8</b>
6.1	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.				4	4
6.2	Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.				4	4
<b>7.</b>	<b>Раздел: Физическое воспитание детей школьного возраста</b>				<b>33</b>	<b>33</b>
7.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.				3	3
7.2	Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.				3	3
7.3	Средства физического воспитания детей школьного возраста				3	3
7.4	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста				3	3
7.5	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста				3	3
7.6	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста				3	3
7.7	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.				3	3
7.8	Формы организации физического воспитания школьников.				3	3
7.9	Физическое воспитание учащихся колледжей и профессионального образования и среди специальных учебных заведений.				3	3
7.10	Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение				3	3
7.11	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.				3	3
<b>8.</b>	<b>Раздел: Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию</b>	<b>4</b>			<b>16</b>	<b>20</b>
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	1			4	5
8.2	Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	1			4	5

8.3	Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.		1		4	5
8.4	План-конспект урока.		1		4	5
<b>9.</b>	<b>Раздел: Физическое воспитание студенческой молодёжи.</b>				<b>21</b>	<b>21</b>
9.1	Значение и задачи физического воспитания студентов				3	3
9.2	Содержание программы физического воспитания студентов.				3	3
9.3	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.				3	3
9.4	Методические основы физического воспитания в вузе				3	3
9.5	Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях				3	3
9.5	Методика занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.				3	3
9.7	Формы организации физического воспитания студентов.				3	3
<b>10.</b>	<b>Раздел: Общая характеристика спорта</b>				<b>15</b>	<b>15</b>
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.				3	3
10.2	Классификация видов спорта.				3	3
10.3	Социальные функции спорта.				3	3
10.4	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.				3	3
10.5	Спортивные достижения и тенденции их развития.				3	3
<b>11</b>	<b>Раздел: Основы спортивной тренировки</b>	<b>6</b>			<b>30</b>	<b>36</b>
11.1	Цели и задачи спортивной тренировки.	1			5	6
11.2	Средства спортивной тренировки.	1			5	6
11.3	Методы спортивной тренировки.	1			5	6
11.4	Принципы спортивной тренировки.	1			5	6
11.5	Основные стороны спортивной тренировки.	1			5	6
11.6	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	1			5	6
<b>12.</b>	<b>Раздел: Основы построения процесса спортивной подготовки</b>				<b>20</b>	<b>20</b>
12.1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.				5	5
12.2	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).				5	5
12.3	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).				5	5

12.4	Построение тренировки в больших циклах (микроциклах)				5	5
<b>13.</b>	<b>Раздел: Технология планирования в спорте</b>		<b>8</b>		<b>27</b>	<b>35</b>
13.1	Общие положения технологии планирования в спорте.				3	3
13.2	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.		1		3	4
13.3	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.		1		3	4
13.4	Оперативное планирование.		1		3	4
<b>14.</b>	<b>Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена</b>		<b>1</b>		<b>3</b>	<b>4</b>
14.1	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.		1		3	4
14.2	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.		1		3	4
14.3	Контроль за факторами внешней среды.		1		3	4
14.4	Учёт в процессе спортивной тренировки.		1		3	4
<b>15.</b>	<b>Раздел: Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.</b>		<b>2</b>		<b>5</b>	<b>7</b>
15.1	Спортивный отбор.		1		2	3
15.2	Спортивная ориентация.		1		3	4
<b>16.</b>	<b>Раздел: Общая характеристика оздоровительной физической культуры.</b>				<b>5</b>	<b>5</b>
16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.				2	2
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.				3	3
<b>17.</b>	<b>Раздел: Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры</b>				<b>20</b>	<b>20</b>
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.				5	5
17.2	Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.				5	5
17.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.				5	5
17.4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.				5	5
<b>Всего:</b>		<b>12</b>	<b>18</b>		<b>249</b>	<b>279</b>

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



### 13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№	Темы, дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: <b>Общеметодические и специфические принципы физического воспитания</b>	
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	Изучение с использованием литературных источников, методологических основ теории физической культуры. Анализ принципов физического воспитания.
1.2	Общеметодические принципы	
1.3	Специфические принципы физического воспитания.	
2	Раздел: <b>Основы теории и методики обучения двигательным действиям</b>	
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	Изучение литературных источников с использованием методики обучения двигательным действиям. Анализ формирования двигательных действий.
2.2	Основы формирования двигательного навыка.	
2.3	Структура процесса обучения и особенности его этапов.	
3	Раздел: <b>Теоретико-практические основы развития физических качеств</b>	
3.1	Понятие о физических качествах.	Изучение литературных источников с использованием методики обучения основ развития физических качеств. Анализ формирования физических качеств.
3.2	Сила и основы методики ее воспитания.	
3.3	Скоростные способности и основы методики их воспитания.	
3.4	Выносливость и основы методики ее воспитания.	
3.5	Гибкость и основы методики ее воспитания.	
3.6	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	
4	Раздел: <b>Формы построения занятий в физическом воспитании</b>	
4.1	Классификация форм занятий в физическом воспитании.	Изучение литературных источников с использованием форм занятий в физическом воспитании. Анализ форм занятий физическими упражнениями.
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	
5.	Раздел: <b>Планирование и контроль в физическом воспитании</b>	
5.1	Планирование в физическом воспитании.	Изучение литературных источников по планированию и контролю в физическом воспитании. Анализ педагогического контроля в физическом воспитании.
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.	
6.	Раздел: <b>Физическое воспитание детей раннего школьного возраста</b>	
6.1	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Изучение литературных источников по физическому воспитанию детей раннего школьного возраста. Анализ возрастных особенностей в физическом воспитании.
6.2	Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.	
7.	Раздел: <b>Физическое воспитание детей школьного возраста</b>	

7.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.	Изучение литературных источников по физическому воспитанию детей школьного возраста, учащихся колледжей и специальных учебных заведений.
7.2	Возрастание особенностей физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.	
7.3	Средства физического воспитания детей школьного возраста	
7.4	Физическое воспитание детей младшего школьного возраста	
7.5	Физическое воспитание детей среднего школьного возраста	
7.6	Физическое воспитание детей старшего школьного возраста	
7.7	Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.	
7.8	Формы организации физического воспитания школьников.	
7.9	Физическое воспитание учащихся колледжей и профессионального образования и среди специальных учебных заведений.	
7.10	Урок-основная форма организации занятий физическими упражнениями и его построение	
7.11	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.	
8.	Раздел: <b>Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию</b>	
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	Изучение литературных источников по планированию и технологии разработке документов по ФВ. Анализ и разработка плана-конспекта урока.
8.2	Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию.	
8.3	Поурочный рабочий (тематический) план на четверть.	
8.4	План-конспект урока.	
9.	Раздел: <b>Физическое воспитание студенческой молодёжи</b>	
9.1	Значение и задачи физического воспитания студентов	Изучение литературных источников по физическому воспитанию студенческой молодёжи. Анализ особенностей методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях.
9.2	Содержание программы физического воспитания студентов.	
9.3	Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.	
9.4	Методические основы физического воспитания в вузе	
9.5	Особенности методики занятий по физическому воспитанию в различных учебных отделениях	
9.5	Методика занятий со студентами, имеющих отклонения в состоянии здоровья, по	

	адаптивной физической культуре.	
9.7	Формы организации физического воспитания студентов.	
10.	Раздел: <b>Общая характеристика спорта</b>	
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Изучение литературных источников по характеристикам видов спорта. Анализ тренировочно-соревновательной подготовки.
10.2	Классификация видов спорта.	
10.3	Социальные функции спорта.	
10.4	Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки.	
10.5	Спортивные достижения и тенденции их развития.	
11	Раздел: <b>Основы спортивной тренировки</b>	
11.1	Цели и задачи спортивной тренировки.	Изучение литературных источников по основам спортивной тренировки. Анализ средств и методов спортивной тренировки.
11.2	Средства спортивной тренировки.	
11.3	Методы спортивной тренировки.	
11.4	Принципы спортивной тренировки.	
11.5	Основные стороны спортивной тренировки.	
11.6	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	
12.	Раздел: <b>Основы построения процесса спортивной подготовки</b>	
12.1	Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура.	Изучение литературных источников по построению процесса спортивной подготовки. Анализ построения тренировок в циклах подготовки.
12.2	Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).	
12.3	Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).	
12.4	Построение тренировки в больших циклах (микроциклах)	
13.	Раздел: <b>Технология планирования в спорте</b>	
13.1	Общие положения технологии планирования в спорте.	Изучение литературных источников планированию в системе спорта. Анализ планирования спортивной подготовки в многолетних циклах.
13.2	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	
13.3	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	
13.4	Оперативное планирование.	
14.	Раздел: <b>Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена</b>	
14.1	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	Изучение литературных источников по контролю и учёту подготовки спортсмена. Анализ контроля факторов действующих на спортсмена в период спортивной подготовки.
14.2	Контроль за состоянием подготовленности спортсмена.	
14.3	Контроль за факторами внешней среды.	
14.4	Учёт в процессе спортивной тренировки.	

15.	Раздел: Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.	
15.1	Спортивный отбор.	Изучение литературных источников по спортивному отбору. Анализ особенностей спортивного отбора и спортивной ориентации.
15.2	Спортивная ориентация.	
16.	Раздел: Общая характеристика оздоровительной физической культуры.	
16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	Изучение литературных источников по оздоровительной физической культуре.
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	
17.	Раздел: Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры	
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.	Изучение литературных источников по основам оздоровительной физической культуры. Анализ характеристик средств и методик оздоровительной физической культуры.
17.2	Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.	
17.3	Характеристика физкультурно-оздоровительных методик и систем.	
17.4	Оценка состояния здоровья и физической подготовленности занимающихся оздоровительной физической культурой.	