Министерство просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«28» мая 2021г.

Программа учебной дисциплины
Наименование дисциплины:
К.М.07.04 «Психология 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 общей и
социальной психологии,
канд. психол. наук Л.А. Огородникова

Утверждено на заседании кафедры

Общей и социальной психологии

«30» апреля 2021 г.
Протокол № 8

Зав. кафедрой общей
и социальной психологии,
профессор В.А. Мазилов

Цель и задачи дисциплины.

Цель дисциплины «Психология физической культуры и спорта» – формирование у студентов целостной системы знаний о психологических особенностях спорта как специфического вида деятельности, а также психолого-педагогических аспектах физического воспитания; овладение системой знаний о психологических закономерностях спортивной и тренерской деятельности, обучения и воспитания в спорте, формирование личности спортсмена и ребёнка в условиях физического воспитания.

Основными ***задачами*** курса являются:

- понимание психологических особенностей, характеризующих личность и деятельность спортсмена и учащегося школы;
- овладение навыками диагностики личности спортсмена и школьника;
- развитие умений применять полученные знания при организации организации учебно-тренировочного процесса.

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

Дисциплина включена в вариативную части ОП

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	**Формулировка**		
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК 3.1 . Характеризует функции членов команды в рамках выполнения командной работы	Реферат, доклад, глоссарий, компетентностно-ориентированный тест, практическое задание,

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет ___2_____ зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		6			
Контактная работа с преподавателем (всего)	**38**	**38**			
В том числе:					
Лекции	**14**	14			
Практические занятия (ПЗ)	**24**	24			

Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	**34**	**34**			
В том числе:					
Реферат (доклад)	**20**	20			
Глоссарий	**4**	4			
Практическое задание	**10**	10			
Вид промежуточной аттестации	**Зачет**	**Зачет**			
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**			
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**			

5. Содержание дисциплины.

5.1. Содержание разделов дисциплины.

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Наименование тем**
1.	Предмет, задачи, методы психологии физической культуры и спорта	Предмет, объект и методы психологии физической культуры и спорта. История развития спортивной психологии. Методы психологии спорта и физического воспитания
2.	Психологический анализ спортивной деятельности.	Специфика спортивной деятельности. Цели, мотивы, средства, результаты спортивной деятельности. Динамика мотивов спортивной деятельности. Психологическая систематика видов спорта, ее прикладное значение. Структура деятельности тренера и учителя физкультуры. Психологические основы профессионального мастерства тренера и учителя физкультуры. Профессионально-важные качества (ПВК) тренера и учителя физкультуры.
3.	Психологические особенности тренировок и спортивных соревнований	Психологические особенности основных форм спортивной деятельности (тренировка и соревнования). Психологическое напряжение и перенапряжение в тренировочном и соревновательном процессе, а также методы профилактики и психокоррекции психического перенапряжения. Основы спортивной психогигиены. Психологические основы планирования тренировочного процесса.
4.	Формирование личности в спорте и физическом воспитании.	Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена. Направленность личности спортсмена. Формирование характера, волевых качеств личности в спорте. «Спортивные» эмоции. Нарушения развития личности, обусловленные спортивной деятельностью, их диагностика, коррекция, профилактика. Психорегуляция в спорте.
5.	Психология обучения и совершенствования в спорте.	Понятие обучения и совершенствования в спортивной деятельности. Психологические особенности физической подготовки спортсмена. Понятие и представление о физических качествах (сила,

		ловкость, выносливость). Психологические условия достижения высокого уровня спортивного мастерства. Идеомоторная тренировка. Психологические особенности технической и тактической подготовки спортсмена. Понятие о технике движения и двигательных представлениях. Основные функции двигательных представлений. «Специальные» восприятия («чувство воды», «чувство мяча» и т.д.). Структура тактического действия. Тактическое мышление и его специфика. Индивидуальные и групповые тактические действия. Психологические условия формирования и совершенствования тактических знаний, умений, навыков, развитие тактического мышления.
6.	Психология спортивной группы.	Спортивная группа как малая социальная группа. Формальная и неформальная структура спортивной команды. Психологический климат и психологическая совместимость в команде. Лидерство и управление командой. Социально-психологические аспекты спорта.
7.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Психологическая подготовка тренера и спортсмена. Общая и специальная подготовка спортсмена к соревнованиям. Объективные методы диагностики и самооценки неблагоприятных предсоревновательных психических состояний. Аутогенная тренировка. Психофармакология в спорте.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий.

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практ. занятия	Семинар. занятия	Сам. работа студ.	Всего часов
1.	***Раздел: Предмет, задачи, методы психологии физической культуры и спорта***	***2***		***2***	***4***	***8***
1.1	Предмет, задачи, методы психологии физической культуры и спорта	2		2	4	8
2	***Раздел: Психологический анализ спортивной деятельности.***	***2***		***2***	***4***	***8***
2.1	Специфика спортивной деятельности. Цели, мотивы, средства, результаты спортивной деятельности. Структура деятельности тренера и учителя физкультуры.	2		2	4	8
3.	***Раздел: Психологические особенности тренировок и спортивных соревнований***	***2***		***4***	***6***	***12***
3.1	Психологические особенности основных форм спортивной деятельности. Основы спортивной психогигиены.	2		4	6	12
4.	***Раздел: Формирование личности в спорте и физическом воспитании.***	***2***		***4***	***8***	***14***

4.1	Индивидуально-психологические особенности личности спортсмена. Психорегуляция в спорте.	2		4	8	14
5.	***Раздел: Психология обучения и совершенствования в спорте.***	***2***		***6***	***4***	***12***
5.1	Понятие обучения и совершенствования в спортивной деятельности. Психологические особенности физической, технической и тактической подготовки спортсмена.	2		6	4	12
6.	***Раздел: Психология спортивной группы.***	***2***		***4***	***2***	***8***
6.1	Спортивная группа как малая социальная группа. Социально-психологические аспекты спорта.	2		4	2	8
7.	***Раздел: Психологическое обеспечение спортивной деятельности.***	***2***		***2***	***6***	***10***
7.1	Психологическая подготовка тренера и спортсмена. Общая и специальная подготовка спортсмена к соревнованиям.	2		2	6	10
Всего		14		24	34	72

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.	Предмет, задачи, методы психологии спорта и физического воспитания.	Составление аналитического отчета. Конспект по теме. Подготовка к семинару
2.	Психологический анализ спортивной деятельности.	Конспект по теме. Подготовка к семинару. Выполнение практического задания. Освоение методов диагностики ПВК тренера и учителя физкультуры.
3.	Психологические особенности тренировок и спортивных соревнований	Конспект по теме. Подготовка к семинару. Подготовка реферата (доклада) Работа с информационными источниками. Подготовка к контрольной работе.
4.	Формирование личности в спорте и физическом воспитании.	Сбор и систематизация информации; составление аналитических обзоров. Конспект по теме. Подготовка к семинару. Выполнение практического задания. Подготовка к контрольной работе.

		Составление аналитического отчета. Проведение диагностического самообследования. Групповая дискуссия.
5.	Психология обучения и совершенствования в спорте.	Конспект по теме. Подготовка творческого задания. Подготовка к семинару. Подготовка в тестированию.
6.	Психология спортивной группы.	Конспект по теме. Подготовка к семинару. Подготовка реферата (доклада) Работа с информационными источниками. Групповая дискуссия.
7.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Конспект по теме. Составление аналитического отчета. Подготовка к семинару. Подготовка реферата (доклада) Работа с информационными источниками. Подготовка в тестированию. Групповая дискуссия.

6.2. Тематика курсовых работ (проектов)

не предусмотрены учебным планом.

6.3. Примерная тематика рефератов

1. Психологическая совместимость в спортивной команде.
2. Мотивация спортивной деятельности.
3. Проблема допинга в спорте.
4. Формирование тактических способностей спортсменов – игровиков.
5. Проблема допинга в спорте.
6. Психическое выгорание в тренерской деятельности.
7. Аутогенная тренировка.
8. Психическое развитие в условиях физического воспитания и спорта.
9. Психолого-педагогическая характеристика личности спортсмена.
10. Психологическая совместимость в спортивной команде.
11. Мотивация спортивной деятельности.
12. Проблема допинга в спорте.
13. Формирование тактических способностей спортсменов – игровиков.
14. Проблема допинга в спорте.
15. Психическое выгорание в тренерской деятельности.
16. Аутогенная тренировка.
17. Психическое развитие в условиях физического воспитания и спорта.
18. Психолого-педагогическая характеристика личности спортсмена.

7. Фонды оценочных средств

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

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
Предмет, задачи, методы психологии спорта и физического воспитания.	доклад(реферат) глоссарий	УК 3
Психологический анализ спортивной деятельности.	доклад(реферат) практическое задание	УК 3
Психологические особенности тренировок и спортивных соревнований	доклад(реферат) практическое задание	УК 3
Формирование личности в спорте и физическом воспитании.	доклад(реферат) практическое задание, глоссарий	УК 3
Психология обучения и совершенствования в спорте.	доклад(реферат) практическое задание	УК 3
Психология спортивной группы.	доклад(реферат)	УК 3
Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	доклад(реферат) практическое задание,	УК 3

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 и отсутствие на занятии – 0 баллов, посещение практических занятий – 1 балл.

Выступление на практических занятиях активное участие в обсуждении, представление результатов самостоятельной работы (2-5 баллов): периодическая вынужденная активность – 2 балла; периодическая самостоятельная активность – 3 балла; самостоятельное участие в обсуждении проблем и практических заданий (с возможными ошибками) – 4 балла; активное самостоятельное участие в обсуждении проблем и практических заданий – 5 баллов.

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

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	**0**	**12**
	Итого	**0**	**12**
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
	Предмет, задачи, методы психологии спорта и физического воспитания.	1	10
	Психологический анализ спортивной деятельности.	1	15
	Психологические особенности тренировок и спортивных соревнований	1	15
	Формирование личности в спорте и физическом воспитании.	1	15
	Психология обучения и совершенствования в спорте.	1	15
	Психология спортивной группы.	1	15
	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	1	15
	Итого	**7**	**100**
Всего в семестре		**7**	**107**
Промежуточная аттестация		3	6
ИТОГО		**10**	**113**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 77 баллов			

Примеры заданий для практических занятий

1. Подготовить доклад по теме «История становления психологии ФКиС»
2. Составить характеристику вида спорта на основе критериев отечественных и зарубежных систематик, выделить психологические ПВК данного вида спорта
3. Подготовить реферат по теме «Психическое выгорание в тренерской деятельности»
4. Провести изучение мотивации спортивной деятельности

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Максимальный балл	**2**

7.1.1. Доклад

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

Примерные темы докладов

1. Место психологии ФКиС в системе наук
2. Классификации методов психологии ФКиС
3. Роль сенсорно-перцептивных процессов в технической подготовке спортсмена
4. Модели психического выгорани\я в тренерской деятельности
5. Проблема совместимости в спортивной команде
6. Динамика предстартовых психических состояний
7. Специфика спортивной мотивации
8. Тактическая одарённость

Критерии оценивания докладов

Критерий	Балл
Грамотное использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Разнообразие представленных в докладе точек зрения на проблему	1 балл
Логика и грамотность изложения материала	1 балл
Наличие собственной обоснованной точки зрения на проблему	1 балл
Наличие презентации для сопровождения	1 балл
Максимальный балл	**5 баллов**

7.1.2. Реферат

Реферат – подготовленное письменное сообщение на определённую тему, включающее постановку проблемы; изложение тезисов (положений), доказательств и примеров; выводы; список использованной литературы.

Критерии оценивания реферата

Критерий	Балл
Грамотное использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Разнообразие представленных в докладе точек зрения на проблему	1 балл
Логика и грамотность изложения материала	1 балл
Наличие собственной обоснованной точки зрения на проблему	1 балл
Наличие презентации для сопровождения	1 балл
Максимальный балл	**5 баллов**

7.1.3. Глоссарий

Глоссарий - **словарь** узкоспециализированных терминов в какой-либо отрасли знаний с толкованием, иногда переводом на другой язык, комментариями и примерами.

Примерные темы для составления глоссария

1. Эмоционально-волевая сфера личности спортсмена .
2. Спортивная мотивация.
3. Психогигиена в спорте

Критерии оценивания глоссария

Критерий	Балл
Полнота состава глоссария	1 балл
Полнота и правильность определений понятий	1 балл
Максимальный балл	**2 балла**

7.1.4. Практическое задание

Практическое задание - это форма задания, целью которого является формирование у студентов профессиональных умений, а также практических умений, необходимых для изучения последующих учебных дисциплин.

Примеры практических заданий

1. Провести изучение спортивной мотивации у начинающего спортсмена
2. Провести наблюдение за проявлением волевых качеств в спорте
3. Провести наблюдение за проявлением черт характера спортсмена
4. Выявить способности, обеспечивающие успешность спортивной деятельности (вид спорта на выбор).

Критерии оценивания практического задания

Критерий	Балл
Грамотное использование профессиональных понятий и терминов в речи в соответствии с особенностями аудитории	1 балл
Логика и грамотность подбора материала	1 балл
Наличие презентации для сопровождения	1 балл
Грамотное использование методов выполнения задания	1 балл
Максимальный балл	**4 балла**

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

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

1. Рейтинговый балл, соответствующий **зачету,** предполагает активную работу на лекциях и семинарах (выполнение различных видов самостоятельной работы).
2. Допуск к зачету с оценкой предполагает:

- суммарный балл для получения зачета должен быть не менее 80 баллов;
- положительную оценку за письменный контроль основных понятий разделов курса.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка**	
			Квалитативная	**Квантитативная**
высокий	УК 3.1 . Характеризует функции членов команды в рамках выполнения командной работы, осуществляет анализ результатов профессиональной деятельности; подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи;	**100 - 113**	**зачтено**	**отлично**
повышенный	УК 3.1 . Характеризует функции членов команды в рамках выполнения командной работы; подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи;	**80 - 99**	**зачтено**	**хорошо**
базовый	УК 3.1 . Характеризует функции членов команды в рамках выполнения командной работы, осуществляет анализ результатов профессиональной деятельности; подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи;	**60 -79**	**зачтено**	**удовлетворительно**
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	**0 - 59**	**не зачтено**	**неудовлетворительно**

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций	
УК **ОПК**	
Компетентностно-ориентированный тест	
Вопросы теста	
УК 3.1 . Характеризует функции членов команды в рамках выполнения командной работы	1 -30

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Компетентностно-ориентированный тест

Компетентностно-ориентированный тест, включает задания не только на проверку теории, но и различных ситуационных задач, проверяющих теоретическую готовность к выполнению определенной практической деятельности. Оценочное средство носит комплексный характер и может быть использовано для определения уровня проявления всех компонентов компетенции: знаний, умений, владений (опыта выполнения определенных действий).

Примеры вопросов для компетентностно-ориентированного теста

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Компетентностно-ориентированный тест

Компетентностно-ориентированный тест, включает задания не только на проверку теории, но и различных ситуационных задач, проверяющих теоретическую готовность к выполнению определенной практической деятельности. Оценочное средство носит комплексный характер и может быть использовано для определения уровня проявления всех компонентов компетенции: знаний, умений, владений (опыта выполнения определенных действий).

Примеры вопросов для компетентностно-ориентированного теста

1. Основателем отечественной психологии спорта и физического воспитания считают
   а). П.А. Рудика,
   б). А.Ц. Пуни,
   в). П.Ф. Лесгафта,
   г). А.П. Нечаева.

2. Первый международный конгресс спортивных психологов, состоявшийся в 1965 году в Риме, был посвящён
   а) развитию эмоционально- волевой сферы личности спортсмена,
   б) профилактике психопатологических отклонений у спортсменов,
   в) интеллектуальному развитию спортсменов,
   г) проблеме отбора детей в спорт.

3. Основной задачей психологии спорта и физического воспитания является
   а) общепсихологический анализ спортивной деятельности,

б) изучение психологических условий гуманизации спортивной деятельности,

в) научное обоснование и повышение эффективности методов физического воспитания и спортивных тренировок,

г) создание психологической систематики видов спорта.

4. Феномен влияния присутствия других людей на успешность и продуктивность деятельности человека в психологии принято называть:

а) социальная фасилитация,
б) эффект новизны,
в) эффект плацебо,
г) эффект Хоторна.

5. Регулярные физические нагрузки становятся органической потребностью спортсмена

а) в конце спортивной карьеры,
б) на начальной стадии занятий спортом,
в) на стадии спортивного мастерства,
г) на стадии специализации.

6. Основанием психологической систематики видов спорта по Т.Т. Джамгарову является

а) отношения с противником и партнёрами по команде,
б) вид стресса, характерный для данного вида спорта,
в) степень агрессивности, допустимая в данном виде спорта,
г) вероятность получения физической травмы

Критерии оценивания
для компетентностно-ориентированного теста (по отдельным индикаторам)

Критерий	**Балл**
Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности	1 балл
Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи	1 балл
Решает профессиональные задачи, связанные с индивидуализацией образовательной деятельности	1 балл
Планирует свои действия по развитию у обучающихся необходимых компетенций	1 балл
Проектирует образовательный процесс с учетом основных закономерностей возрастного развития, социализации личности, культурных различий детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	1 балл
Подбирает пути решения профессиональных задач используя методы психодиагностики и психодидактики	1 балл
Максимальный балл	**6 баллов**

Критерии оценивания (общие)

Оценка		Критерии
зачтено	отлично	от 90% правильных ответов и выше
	хорошо	от 75% до 90% правильных ответов
	удовлетворительно	от 60% до 75% правильных ответов
не зачтено	неудовлетворительно	до 60 % правильных ответов

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

а) Основная литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть [Текст] / А. В. Алексеев. — 3-е изд, перераб. и доп. — М: Физкультура и спорт, 2015. — 192 с.
2. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. [Текст] / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов – М.: Академия, 2008
3. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте. Монография. / Под ред. В.В. Афанасьева. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2008
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 531 с.
5. Родионов А.В. Психология физической культуры и спорта[Текст] /А.В. Родионов.- М.: Академия, 2010
6. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности [Текст]: диспозиционная концепция / рук. проекта В. А. Ядов. — 2-е изд. — М.: ЦСПиМ, 2013.
7. Спортивная психология [Текст]: учебник для академического бакалавриата / под общ. ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. - М.: Юрайт, 2015. – 366 с. - (Бакалавр. Академический курс).

б). Дополнительная литература

1. Бехтерев Н.П. Нейрофизиологические аспекты психической деятельности человека. – М.: Медицина, 1971.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: ФиС, 2000.
3. Гуменюк Н.П., Клименко В.В. Психология физического воспитания и спорта. – Киев, 1990.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Основы общей и управленческой акмеологии. – М.: СЕТ, 1995
5. Диагностика тактических способностей. (Методическое пособие)./ Сост. Л.А. Огородникова. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2007
6. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 19877.. Методики психодиагностики в спорте. // Под ред. Марищука В.Л. и др. - М.: Просвещение, 1990
7. .Параносич В., Лазаревич Л. Психодиагностика спортивной группы.– М.: ФиС, 1977
8. Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Флинта, 2000
9. Психология спорта. Хрестоматия // Составитель А.Е. Тарас. – Мн.: Харвест, 2005
10. Практикум по спортивной психологии // Под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002
11. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – Киев: Олимпийская литература, 2001
12. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: ФиС, 1985
13. Алексеев А.В. Система АГИМ. – М., 1985
14. Алексеев А.В. Преодолей себя. – М.: ФиС, 2003
15. Гиссен Л. Психология и психогигиена в спорте. М., 1973

16. Жариков Е.С., Шигаев А.С. Психология управления в хоккее. – М.: ФиС, 1983
17. Киселёв Ю.Я. Победи! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002
18. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде - М., 1984
19. Ткачёва М.С. Психология спорта. Помехоустойчивость и помеховлияние. – Саратов: Изд-во СПИ, 2000

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)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины:

- *практикоориентированность,* изучение 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;
- *субъектноориентированность,* в процессе изучения дисциплины каждый студент может выстроить индивидуальный маршрут своей образовательной деятельности, определяя в рамках модуля в целом и отдельной темы индивидуальные цели, выбирая уровень освоения материала, проектируя желаемые результаты;
- *рефлексивность,* технология изучения дисциплины предполагает постоянное обращение студента к формируемым у него профессионально значимым компетенциям, по итогам изучения каждой темы необходимо самостоятельно оценивать результаты своей образовательной деятельности, определяя причины возникающих проблем и перспективы дальнейшего развития умений решать профессиональные задачи;
- *рейтинговость,* в рамках дисциплины действует балльно-рейтинговая система, каждая тема включает в себя разноуровневые задания, оцениваемые в диапазоне от одного до трех баллов и задания для самостоятельной работы, выполняя которые студент может получить три балла, получаемые в процессе работы баллы суммируются и учитываются при выставлении оценки в аттестационные недели, по итогам изучения дисциплины;
- *преемственность***,** изучение дисциплины является необходимой составляющей освоения «Психолого-педагогического модуля», осваиваемые в рамках отдельных тем элементы компетенций и формируемый студентами субъективный опыт решения профессиональных задач, необходимы для успешной работы в период педагогической практики в образовательных учреждениях и

дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.

Программа дисциплины предполагает проведение по каждой теме лекционных, практических занятий. Тематический план включает 7 тем, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций.

Практические задания в рамках изучения дисциплины предполагают осуществление обсуждения и анализа усвоенного материала, практической деятельности по применению знаний для решения профессиональных задач.

Основными видами и формами самостоятельной работы студентов по данной дисциплине являются:

- подготовка рефератов и докладов к семинарским занятиям;
- аннотирование и конспектирование литературы;
- выполнение практических заданий.

В процессе самостоятельной работы студент может пользоваться методическими материалами кафедры по курсу, а также использовать возможности центра Фундаментальных и прикладных исследований ФСУ ИПП, ауд. 308.

В процессе изучения данной дисциплины учитывается посещаемость лекций, оценивается активность студентов на семинарских занятиях, а также качество и своевременность подготовки теоретических материалов, практических заданий и презентаций докладов, рефератов. По окончании изучения дисциплины проводится зачет.

Вопросы для подготовки к зачету

1.Предмет психологии спорта и физического воспитания.
2.Задачи психологии спорта и физического воспитания.
3.Методы психологии спорта и физического воспитания.
4.Специфика спортивной деятельности.
5.История становления психологии спорта как самостоятельной науки.
6.Психологический анализ спортивной деятельности.
7.Мотивы спортивной деятельности. Динамика спортивных мотивов.
8.Психологическая характеристика средств и результатов спортивной деятельности.
9.Психологическая структура действия и её изменения при переходе действия в навык.
10.Психологическая систематика видов спорта в отечественной психологии.
11.Американские и европейские психологические систематики видов спорта.
12.Психологическая структура тренерской деятельности.
13.Профессионально важные качества (ПВК) тренера и учителя физкультуры.
14.Психическое выгорание в тренерской деятельности.
15.Управление в деятельности тренера и учителя физкультуры.
16.Стили управления в деятельности тренера и учителя физкультуры.
17.Информационные аспекты управления в тренерской деятельности.
18.Психологические особенности тренировочного процесса.
19.Психологические особенности соревнований.
20.Психическое перенапряжение в тренировочном процессе. Факторы, стадии развития и профилактика.
21.Причины предстартового психического напряжения.
22.Динамика предстартового психического напряжения.
23.Психологические особенности формирования личности в спорте.
24.Направленность личности спортсмена.
25.Индивидуальные свойства нервной системы спортсмена.
26.Эмоциональная сфера личности спортсмена.
27.Агрессивность в спорте.

28.Специфические спортивные эмоции.
29.Волевая сфера личности спортсмена.
30.Характер и акцентуации характера спортсмена.
31.Особенности потребностей и мотивов спортсмена.
32.Индивидуальный стиль деятельности тренера и учителя физкультуры.
33.Психологические особенности обучения и совершенствования в спорте.
34.Психологические особенности физической подготовки спортсмена.
35.Идеомоторная тренировка. Функции двигательных представлений.
36.Роль сенсорно-перцептивных процессов в технической подготовке спортсмена.
37.Психологические особенности технической подготовки спортсмена.
38.Психологические особенности тактической подготовки спортсмена.
39.Психологическая структура тактического действия. Особенности индивидуальных и командных тактических действий.
40.Тактические способности спортсмена.
41.Понятие тактического мышления. Особенности и качества тактического мышления.
42.Планирование тактических действий. Роль антиципации в тактических действиях спортсмена.
43.Психологические условия и способы развития тактического мышления.
44.Понятие и структура психологического обеспечения спортивной деятельности (ПОСД).
45.Методы психологического воздействия на спортсмена.
46.Понятие спортивной психогигиены. Физические факторы, используемые в спортивной психогигиене.
47.Психолого-педагогические методы воздействия на спортсмена. Психотерапия в спорте.
48.Аутогенная тренировка. Её структура, достоинства и недостатки.
49.Психофармакология в спорте.
50.Психологические аспекты выбора вида спорта.
51.Психологическая подготовка тренера и учителя физкультуры.
52.Функции психолога спортивной команды.
53.Социально-психологические проблемы спорта.
54.Спортивная команда как малая социальная группа.
55. Психологический климат и совместимость в спортивной команде.
56.Явление социальной фасилитации в спорте (судьи, болельщики, фанаты).
57.Конфликты в спортивной команде и методы их устранения.
58.Психологическая подготовка спортсмена. Методы психической саморегуляции в спорте.

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.

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

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. Раздаточный материал.
5. Хрестоматийный материал.
6. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет ___2_____ зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместры			
		12			
Контактная работа с преподавателем (всего)	**10**	**10**			
В том числе:					
Лекции	**4**	4			
Практические занятия (ПЗ)	**6**	6			
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	**62**	**62**			
В том числе:					
Реферат (доклад)	**30**	30			
Практическое задание	**26**	26			
Глоссарий	**6**	6			
Вид промежуточной аттестации	**Зачет**	**Зачет**			
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**			
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**			

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Семинар. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	***Раздел: «Психология спортивной деятельности.»***	***2***	***4***			***32***	***38***
1.1	Специфика спортивной деятельности. Структура спортивной деятельности. Структура деятельности тренера	2	4			32	38
2	***Раздел: «Психология физического воспитания»***	***2***	***2***			***30***	***34***
2.1	Формирование личности в спорте и физическом	2	2			30	34

	воспитании.						
Всего:		***4***	***6***			***62***	***72***

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.	Предмет, задачи, методы психологии спорта и физического воспитания.	Выбор информационных источников. Конспект по теме. Подготовка аннотации предложенной литературы.
2.	Психологический анализ спортивной деятельности.	Конспект по теме. Подготовка к семинару. Выполнение практического задания. Освоение методов диагностики ПВК тренера и учителя физкультуры.
3.	Психологические особенности тренировок и спортивных соревнований	Конспект по теме. Подготовка к семинару. Подготовка реферата (доклада) Работа с информационными источниками.
4.	Формирование личности в спорте и физическом воспитании. Психология спортивной группы.	Сбор и систематизация информации; составление аналитических обзоров. Конспект по теме. Подготовка к семинару. Выполнение практического задания. Групповая дискуссия.
5.	Психология обучения и совершенствования в спорте.	Конспект по теме. Подготовка творческого задания. Подготовка к семинару. Подготовка в тестированию.
6.	Психология спортивной группы.	Спортивная группа как малая социальная группа. Формальная и неформальная структура спортивной команды. Психологический климат и психологическая совместимость в команде. Лидерство и управление командой. Социально-психологические аспекты спорта.
7.	Психологическое обеспечение спортивной деятельности.	Конспект по теме. Подготовка к семинару. Подготовка реферата (доклада) Работа с информационными источниками. Подготовка в тестированию. Групповая дискуссия.

Министерство просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«28» мая 2021г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.07.05 Спортивная метрология

Рекомендуется для направления подготовки:
44.03.01. Педагогическое образование

(профиль «Физическая культура и спорт»)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчик:
к.б.н., доцент И.А. Осетров

Утверждено на заседании кафедры
спортивных дисциплин
«30» апреля 2021 г.
Протокол № 8

Зав. кафедрой проф. С.Ф. Бурухин

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью дисциплины «спортивная метрология» является ознакомление студентов с основами метрологии, стандартизации и контроля в спорте, воспитание способности использовать основные положения метрологии, стандартизации и контроля в спорте в своей практической деятельности, обеспечивающей в конечном итоге получение студентами необходимых знаний, умений и навыков в данной области.

Основными ***задачами*** курса являются:
-**понимание** условий и факторов, влияющие на качество обучения, воспитания и тренировки в спорте;
- **овладение навыками** обеспечения единства измерений;
- **развитие умений** квалифицированно применять метрологически обоснованные средства и методы измерения и контроля в физическом воспитании и спорте;
-**формирование умения** метрологически грамотно использовать измерительную информацию для обработки и анализа показателей физической, технической, тактической, теоретической и других видов подготовленности спортсменов и их соревновательных и тренировочных нагрузок.

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

Дисциплина включена в **вариативную часть ОПОП.**

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		Индикаторы	Оценочные средства
Шифр	**Формулировка**		
УК-1.	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности.	Тест. Двигательный тест.
ПК-6.	Способен применять технологии физкультурно-образовательной деятельности в учебно- воспитательном процессе	ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий по и подходов к обучению в ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля	Тест. Двигательный тест. Расчетно-графическая работа

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетные единицы.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		VI			
Контактная работа с преподавателем (всего)	**36**	**54**			
В том числе:					
Лекции	**10**	**10**			
Практические занятия (ПЗ)	**26**	**26**			
Семинары (С)					
Лабораторные работы (ЛР)					
Самостоятельная работа (всего)	**36**	**36**			
В том числе:					
Анализ литературных источников, просмотр видеозаписей		**14**			
Расчетно-графические работы		**22**			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**з**			
Общая трудоемкость часов	**72**	**72**			
зачетных единиц	**2**	**2**			

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Предмет и структура спортивной метрологии	Элементы системы измерений физических величин. Измерение качественных и количественных показателей. Шкалы измерений.
2	Тестирование и оценка состояния и подготовленности спортсмена	Виды тестов и метрологические требования к ним. Оценка состояния и подготовленности спортсмена.
3	Математико-статистические методы оценки состояния и подготовленности спортсмена	Группировка результатов, табличное и графическое представление данных. Алгоритмы применения критериев согласия. Корреляционный анализ.

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

1.	Предмет и структура спортивной метрологии	**2**	**10**		**6**	18
1.1.	Элементы системы измерений физических величин	1	4		2	7
1.2.	Измерение качественных и количественных показателей	0,5	4		2	6,5
1.3.	Шкалы измерений	0,5	2		2	4,5
2.	Тестирование и оценка состояния и подготовленности спортсмена	**4**	**10**		**12**	26
2.1.	Виды тестов и метрологические требования к ним	2	6		6	14
2.2.	Оценка состояния и подготовленности спортсмена	2	4		6	12
3.	Математико-статистические методы оценки состояния и подготовленности спортсмена	**4**	**12**		**12**	28
3.1.	Группировка результатов и табличное и графическое представление данных	1	2		4	7
3.2.	Алгоритмы применения критериев согласия	1	4		2	7
3.3.	Корреляционный анализ	1	4		2	7
3.4.	Регрессионный анализ	1	2		4	7
Всего зачет		**10**	**26**		**36**	**72**

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	Предмет и структура спортивной метрологии	
1.1.	Элементы системы измерений физических величин	Анализ литературных источников по основным и дополнительным единицам системы СИ
1.2	Измерение качественных и количественных показателей	Анализ литературных источников: Точность измерений и виды погрешностей при измерениях. Калибровка и поверка приборов
1.3	Шкалы измерений	Анализ литературных источников: шкала ГЦОЛИФК, пропорциональная, регрессионная, сигмовидная
2	Тестирование и оценка состояния и подготовленности спортсмена	

2.1	Виды тестов и метрологические требования к ним	Расчетно-графические работы: Нахождение информативности и надежности тестов, выполненных на практических занятиях
2.2	Оценка состояния и подготовленности спортсмена	Анализ литературных источников: методы регистрации характеристик в спортивной метрологии
3	Математико-статистические методы оценки состояния и подготовленности спортсмена	
3.1	Группировка результатов и табличное и графическое представление данных	Расчетно-графические работы
3.2	Алгоритмы применения критериев согласия	Расчетно-графические работы
3.3	Корреляционный анализ	Расчетно-графические работы: расчет коэффициента корреляции в табличном редакторе (Excel, Таблицы Google и т.п.)
3.4	Регрессионный анализ	Расчетно-графические работы: построение графика линейной регрессии и вывод формулы регрессии в табличном редакторе (Excel, Таблицы Google и т.п.)

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

6.3. Примерная тематика рефератов не предусмотрено

7. Фонд оценочных средств

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

Наименование темы дисциплины	**Средства текущего контроля**	**Перечень компетенций (указать шифр)**
Элементы системы измерений физических величин	Тест	УК-1, ПК-6
Измерение качественных и количественных показателей	Тест	УК-1, ПК-6
Шкалы измерений	Тест	УК-1, ПК-6
Виды тестов и метрологические требования к ним	Двигательный тест	УК-1, ПК-6
Оценка состояния и подготовленности спортсмена	Двигательный тест	УК-1, ПК-6
Группировка результатов и табличное и графическое представление данных	Расчетно-графическая работа	ПК-6
Алгоритмы применения критериев согласия	Расчетно-графическая работа	ПК-6
Корреляционный анализ	Двигательный тест.	УК-1, ПК-6

	Расчетно-графическая работа	
Регрессионный анализ	Расчетно-графическая работа	ПК-6

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

Критерии оценки видов работ

Посещение лекционных занятий – 3 балла, посещение и активное участие на практических занятиях – 3 балла, присутствие на практических занятиях – 1 балл, отсутствие на занятии – 0 баллов.

Выступление на практических занятиях активное участие в обсуждении, представление результатов самостоятельной работы (1-2 балла): периодическая активность – 1 балл, активное участие в обсуждении проблем и практических заданий – 2 балла.

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	**1**	**3**
	Итого	**27**	**54**
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
	Элементы системы измерений физических величин	1	3
	Измерение качественных и количественных показателей	1	3
	Шкалы измерений	1	3
	Виды тестов и метрологические требования к ним	1	3
	Оценка состояния и подготовленности спортсмена	1	3
	Группировка результатов и табличное и графическое представление данных	1	3
	Алгоритмы применения критериев согласия	1	3
	Корреляционный анализ	1	3
	Регрессионный анализ	1	3
	Двигательные тесты	10	20
	Итого	**19**	**47**
Всего в семестре		**46**	**101**
Промежуточная аттестация		61	101

ИТОГО	61	101
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов		
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 61 балла		

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	Балл
91-100% правильных ответов	3
76-90% правильных ответов	2
61-75% правильных ответов	1
<61% правильных ответов	0
Максимальный балл	**3**

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, оценивающая каждый вид учебной деятельности и имеет определенное «балльное» выражение:

1. Посещение занятий лекционного типа – 3 балла
2. Посещение практических занятий – 3 балла
3. Выполнение двигательных и психофизиологических тестов – по 2 балла за тест(10 тестов)
4. Решение расчетно-графических работ – 3 балла/работа

Студент допускается к сдаче зачета, если он посетил не менее 50% аудиторных занятий, выполнил рекомендованные практические задания по предмету, имеет балл не ниже 61.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка
			Квалитативная
высокий	УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности; ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий по и подходов к обучению в ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля	**91-100**	**зачтено**
повышенный	УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности; ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий и подходов к обучению в	**76-90**	

	ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля		
базовый	УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности; ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий и подходов к обучению в ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля	**61-75**	
низкий	УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности; ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий и подходов к обучению в ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля	**<61**	**не зачтено**

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций	
УК	**ПК**
Тест	
УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности	ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий и подходов к обучению в ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля
Двигательный тест	
УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности	ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий и подходов к обучению в ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля
Расчетно-графическая работа	
	ПК-6.3. Анализирует эффективность учебных занятий и подходов к обучению в ФК и оценивает знания и умения обучающихся на основе тестирования и других методов контроля

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Наименование оценочного средства
7.1.4.1 – 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. Абсолютная погрешность измерения это:

А. Погрешность, которая возникает вследствие невнимательности или недостаточной подготовленности оператора

Б. Погрешность, значение которой не меняется от измерения к измерению

В. Разность между результатом измерения и истинным значением измеряемой величины

Г. Погрешность, обусловленная несовершенством применяемого метода измерений и неадекватностью используемого математического аппарата

2. В спортивной практике находят применение четыре вида шкал. Определите соответствие шкал и примеров:

Шкалы	Примеры
1. Интервалов	А. Длина и масса тела, сила движений, ускорение и т.п
2. Наименований	Б. Ранжирование спортсменов в тесте, определение места, занятого в соревновании
3. Отношений	В. Суставные углы, температура тела, шкалы температур по Цельсию и Фаренгейту, календарное время
4. Порядка	Г. Номер спортсмена, амплуа, возраст, вид деятельности

Критерии оценивания

Критерий	**Балл**
91-100% правильных ответов	3
76-90% правильных ответов	2
61-75% правильных ответов	1
<60% правильных ответов	0
Максимальный балл	**3**

7.1.4.2 – 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.

Пример тестовых заданий

Провести тест Шульте, занеся результаты в таблицу, и вычислить эффективность работы, степень врабатываемости и психическую устойчивость.

Критерии оценивания

Критерий	**Балл**

Правильный подбор средства измерения	0,5
Правильная организация способа измерения	0,5
Правильный выбор количества измерений	0,5
Правильная интерпретация полученного результата	0,5
Максимальный балл	**2**

7.1.4.3 - Расчетно-графическая работа

Расчетно-графическая работа - представляет собой задание по выполнению расчетов, рисунков и чертежей на практических и лабораторных занятиях (а также в процессе самостоятельной работы) с целью закрепления умений и навыков, полученных в ходе лекционных, теоретических занятий. Важное значение имеет самостоятельное выполнение студентом расчетно-графического задания для осуществления самоконтроля усвоения целевых умений и навыков.

Расчетно-графическое задание включает осуществление расчетов по формулам и выполнение и/или оформление графических построений в табличном редакторе (Excel, Таблицы Google и т.п.).

Пример заданий

1. Произведите расчет коэффициента корреляции выполненных тестов, используя формулы и вспомогательную таблицу(см. ниже):

$$r = \frac{\sum(x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum(x_i - \bar{x})^2 \sum(y_i - \bar{y})^2}},$$

где $\bar{o} = \frac{\sum Xi}{n}$; $\bar{y} = \frac{\sum Yi}{n}$; $\sigma_x = \sqrt{\frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n-1}}$; . $\sigma_y = \sqrt{\frac{\sum(y_i - \bar{y})^2}{n-1}}$

2. Постройте график зависимости из полученных результатов

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

а) основная литература

1. Начинская, С.В. Спортивная метрология : учебное пособие для вузов. М., 2005. - 240 с.
2. Смирнов, Ю.И., Полевщиков М.М. Спортивная метрология − М. : Академия, 2000. − 232 с.
3. Зациорский, В.М. Основы спортивной метрологии . М. : Физкультура и спорт, 1982. - 254 с.
4. Коренберг В.Б. Спортивная метрология. Словарь-справочник: Учебное пособие. - Издательство: Советский спорт, 2004 г. – 340 с.

б) дополнительная литература

1. Годик М.А. Спортивная метрология : учебник для институтов физ. культ. – М. : Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
2. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно-педагогической практике : учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М. : ФиС, 2006.
3. Афанасьев В.В., Муравьев А.В. Осетров И.А, Михайлов П.В. Спортивная метрология: Учеб. пос. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2009. - 242 с.
4. Афанасьев В.В., Муравьев А.В. Осетров И.А, Михайлов П.В., Муравьев А.А., Огородникова Л.А., Сивов М.А. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте: Монография. - Ярославль: Изд-во

ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, 2008. - 278 с.

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. Федеральное агентство по техническому регулированию и метрологии [Эл. ресурс] : Режим доступа:http://www.gost.ru/wps/portal/
2. Федеральный институт педагогических измерений [Эл. ресурс] : Режим доступа: http://fipi.ru/
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru – рефераты, полные тексты научных статей из российских и зарубежных журналов;
4. Электронно-библиотечная система IPRbooks - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (http://www.iprbookshop.ru)
5. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» http://elib.gnpbu.ru/.
6. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины:

Основные виды занятий в ходе изучения дисциплины «Спортивная метрология» - лекции и семинарские занятия, предполагающие как традиционные репрезентативные, так и интерактивные методы. Одной из форм ознакомления студентов с теоретическими и методологическими достижениями юридического знания являются лекционные занятия. На лекциях основной акцент необходимо делать на разъяснении наиболее дискуссионных и трудных для усвоения проблем. При изложении материала демонстрация существующих исследовательских подходов должна сочетаться с их критической оценкой и выделением наиболее перспективных концепций. В целом, лекционные занятия должны характеризоваться концептуальностью, высоким научным уровнем, целостностью построения и изложения материала. Для успешного усвоения лекционного материала от студента требуется не только внимательное его восприятие, но и последующая проработка конспекта лекции с привлечением основной литературы по курсу с целью расширения представлений по прослушанной теме.

Проверка знаний студентов осуществляется в устной и тестовой форме. По определенным темам студенты составляют или выполняют тесты, которые должны показать углубленное знание ими темы.

Перечень примерных вопросов к зачету по дисциплине:

1. Какие элементы включает в себя система измерения физических величин?
2. На какие виды делятся измерения?
3. Какие единицы измерений входят в Международную систему единиц?
4. Какие внесистемные единицы измерений наиболее часто используются в спортивной практике?
5. Какие известны шкалы измерений?
6. Что такое точность и погрешность измерений?
7. Какие существуют виды погрешности измерений?

8. Как устранить или уменьшить погрешность измерений?
9. Как рассчитать погрешность и записать результат прямого измерения?
10. Как найти количество измерений для получения результата с заданной точностью?
11. Какие существуют средства измерений?
12. Что является основами обеспечения единства измерений?
13. Что изучает квалиметрия и каковы ее основные элементы?
14. Какие существуют виды качественных показателей в спорте?
15. Что такое экспертная оценка, какие существуют методы экспертных оценок?
16. Что называется тестом, и какие известны виды двигательных тестов?
17. Каковы метрологические требования к тестам?
18. Что называется надежностью теста, и каковы ее составляющие?
19. Как установить степень надежности теста, и каковы пути ее повышения?
20. Что понимается под информативностью теста, и на какие виды она подразделяется?
21. Как определяется содержательная информативность теста?
22. Как определяется эмпирическая информативность теста?
23. Параметрические критерии. Алгоритм применения.
24. Непараметрические критерии. Алгоритм применения.
25. Корреляционная зависимость и ее виды.

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

1. Программная среда Windows XP, 7, 8, 10 с установленными офисными программами (MS Office 2007, 2010)
2. Программное обеспечение Polar Team

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

На лекционных и семинарских занятиях применяется мультимедийная аппаратура для сопровождения устных сообщений, датчики ритма сердечных сокращений с радио- и/или Bluetooth передачи сигнала, планшетный компьютер с программным обеспечением для связи с датчиками ЧСС, секундомер, измерительная лента.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**			
		XII			
Контактная работа с преподавателем (всего)	**10**	**10**			
В том числе:					
Лекции	**4**	**4**			
Практические занятия (ПЗ)	**6**	**6**			
Самостоятельная работа (всего)	**62**	**62**			
В том числе:					
Анализ литературных источников, просмотр видеозаписей	**32**	**35**			
Расчетно-графические работы	**27**	**27**			
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**з**			
Общая трудоемкость, часов	**72**	**72**			

зачетных единиц	**2**	**2**			

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**
1.	Предмет и структура спортивной метрологии	**1**	**1**		**10**	**12**
1.1.	Элементы системы измерений физических величин	0,25			2	2,25
1.2.	Измерение качественных и количественных показателей	0,5	0,5		6	7
1.3.	Шкалы измерений	0,25	0,5		2	2,75
2.	Тестирование и оценка состояния и подготовленности спортсмена	**1**	**2**		**25**	**28**
2.1.	Виды тестов и метрологические требования к ним	0,5	1		12,5	14
2.2.	Оценка состояния и подготовленности спортсмена	0,5	1		12,5	14
3.	Математико-статистические методы оценки состояния и подготовленности спортсмена	2	3		**27**	32
3.1.	Группировка результатов и табличное и графическое представление данных	0,5	0,5		7	8
3.2.	Алгоритмы применения критериев согласия	0,5	1		10	11,5
3.3.	Корреляционный анализ	0,5	1		5	6,5
3.4.	Регрессионный анализ	0,5	0,5		5	7
		4	**6**		**62**	**72**

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	Предмет и структура спортивной метрологии	
1.1.	Элементы системы измерений физических величин	Анализ литературных источников по основным и дополнительным единицам

		системы СИ
1.2	Измерение качественных и количественных показателей	Анализ литературных источников: Точность измерений и виды погрешностей при измерениях. Калибровка и поверка приборов
1.3	Шкалы измерений	Анализ литературных источников: шкала ГЦОЛИФК, пропорциональная, регрессионная, сигмовидная
2	Тестирование и оценка состояния и подготовленности спортсмена	
2.1	Виды тестов и метрологические требования к ним	Расчетно-графические работы: Нахождение информативности и надежности тестов, выполненных на практических занятиях
2.2	Оценка состояния и подготовленности спортсмена	Анализ литературных источников: методы регистрации характеристик в спортивной метрологии
3	Математико-статистические методы оценки состояния и подготовленности спортсмена	
3.1	Группировка результатов и табличное и графическое представление данных	Расчетно-графические работы
3.2	Алгоритмы применения критериев согласия	Расчетно-графические работы
3.3	Корреляционный анализ	Расчетно-графические работы: расчет коэффициента корреляции в табличном редакторе (Excel, Таблицы Google и т.п.)
3.4	Регрессионный анализ	Расчетно-графические работы: построение графика линейной регрессии и вывод формулы регрессии в табличном редакторе (Excel, Таблицы Google и т.п.)

Министерство просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«19» апреля 2022г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины
К.М.07.06 Экономика 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. О.А. Солоненко

Утверждено на заседании кафедры
МБОС и ТФК
«25» марта 2022г.
Протокол № 7

Зав. кафедрой проф. В.Н. Левин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Экономика физической культуры и спорта» – совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов посредством соединения учебного процесса с экономическими составляющими физкультурно-спортивного процесса.

Основными ***задачами*** курса являются:

- расширение диапазона теоретических сведений о функционировании отрасли «физическая культура и спорт» в образовательном процессе.
- использование возможностей образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-тренировочного процесса.

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

Дисциплина включена в **вариативную часть ОПОП.**

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		**Индикаторы**	**Оценочные средства**
Шифр	**Формулировка**		
ПК-7	Способен реализовывать дополнительные образовательные программы и досуговые формы физкультурного воспитания	ПК-7.5 Анализирует эффективность организации досуговой деятельности и массовых мероприятий в области физической культуры и спорта	Информационно-аналитические материалы (подготовка)
ПК-9	Способен создавать условия для включения обучающихся в проектную деятельность в предметной области «Физическая культура и спорт	ПК-9.2. Реализует проекты форм организации проектной деятельности обучающихся в сфере физической культуры, оценивает их результаты и эффективность ПК-9.3. Использует в работе с обучающимися информационные ресурсы для развития познавательного интереса в области физической культуры; предоставляет информацию о дополнительном образовании, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, и осуществляет помощь в их самостоятельном освоении	Информационно-аналитические материалы (подготовка)

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**
		7
Контактная работа с преподавателем (всего)	**36**	**36**
В том числе:		
Лекции	14	14
Практические работы (ПР)	22	22
Самостоятельная работа (всего)	**36**	**36**
В том числе:		

Информационно-аналитическая работа (подготовка)	36	36
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	**Зачет**	**За**
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Финансово-хозяйственная деятельность физкультурно-спортивной организации	Продукт отрасли «физическая культура и спорт». Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».
2	Маркетинг в отрасли «физическая культура и спорт»	Физкультурно-спортивные сооружения как важнейшая составная часть материально-технической базы отрасли «физическая культура и спорт» Внебюджетные источники финансирования

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	**Практ. занятия**	**Лабор. занятия**	**Самост. работа студ.**	**Всего часов**
1	**Раздел:** «Финансово-хозяйственная деятельность физкультурно-спортивной организации	**8**	**10**		**10**	**28**
1.1.	Тема: Продукт отрасли «физическая культура и спорт».	4	4		2	10
1.2.	Тема: Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».	4	6		8	18
2	**Раздел:** Маркетинг в отрасли «физическая культура и спорт»	**6**	**12**	**0**	**26**	**44**
2.1.	Тема: Физкультурно-спортивные сооружения как важнейшая составная часть материально-технической базы отрасли «физическая культура и спорт»	2	4		16	22
2.2.	Тема: «Внебюджетные источники финансирования»	4	8		12	22
		14	**22**		**36**	**72**

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	Продукт отрасли «физическая культура и спорт».	Подготовка информационно-аналитических материалов (глоссарий по теме, аннотированный каталог)
2	Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».	Подготовка информационно-аналитических материалов (аннотированный каталог)
3	Физкультурно-спортивные сооружения как важнейшая составная часть материально-технической базы отрасли «физическая культура и спорт»	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица)
4	«Внебюджетные источники финансирования»	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрены

6.3. Примерная тематика рефератов – не предусмотрены

7. Фонды оценочных средств

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

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
Продукт отрасли «физическая культура и спорт».	Информационно-аналитические материалы (подготовка)	ПК-7 ПК-9
Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».	Информационно-аналитические материалы (подготовка)	ПК-7 ПК-9
Физкультурно-спортивные сооружения как важнейшая составная часть материально-технической базы отрасли «физическая культура и спорт»	Информационно-аналитические материалы (подготовка)	ПК-7 ПК-9
«Внебюджетные источники финансирования»	Информационно-аналитические материалы (подготовка)	ПК-7 ПК-9

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 практических занятий – 1 балл. Работа на практических занятиях предполагает оценивание за участие выполнении предлагаемых заданий, их презентации и обсуждении, а также

в обсуждении и представление результатов самостоятельной работы. Выполнение заданий для самостоятельной работы – от 1 до 10 баллов (в зависимости от сложности заданий).

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
8 семестр			
Контроль посещаемости	Посещение лекционных и практических занятий	6	18
	Итого	***6***	***18***
Контроль работы на практических занятиях и представление результатов самостоятельной работы	Продукт отрасли «физическая культура и спорт».	6	10
	Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».	6	10
	Физкультурно-спортивные сооружения как важнейшая составная часть материально-технической базы отрасли «физическая культура и спорт»	6	10
	«Внебюджетные источники финансирования»	6	10
	Итого	***30***	***50***
Всего в семестре		**36**	**68**

7.1.1. Информационно-аналитические материалы (подготовка)

Информационно-аналитические материалы – вид образовательной продукции, подготавливаемой студентами в ходе информационно-аналитической деятельности (работы с различными источниками информации). Информационно-аналитические материалы позволяют оценить сформированность умений первичного понимания, интерпретации и преобразования информации, логически ее обосновать, дать оценку как всей совокупности фактов, отраженных в тексте, так и каждому их них в отдельности. работа по подготовке информационно-аналитических материалов создает условия для формирования способности связывать с изучаемым источником информации полученные ранее теоретические знания, сквозь призму которых изучаемое содержание уточняется, детализируется, становится более содержательным, информативным. Толкование источника информации допускает также создание собственного нового смысла с целью установки диалога последнего с первоначальным авторским смыслом.

Результаты аналитической работы оформляются и представляются в виде сборника понятий, логико-смысловых моделей, схем, концептуальной таблицы.

Примеры заданий для подготовки информационно-аналитических материалов:

1. Составьте глоссарий по теме «стандарт качества физкультурно-спортивной услуги».
2. Подготовьте методический дайджест (обзор) статей журнала «Вестник Российского Международного Олимпийского Университета», посвященных оценке спортивных явлений с точки зрения экономической составляющих. В обзоре отразите позиции:

– описываемый инструментарий для проведения оценки;

– направления применения в контексте реализуемого содержания и формируемых результатов;

– технологические аспекты применения (состав действий по проектированию и реализации в экономическом процессе).

Критерии оценивания продуктов информационно-аналитической работы

Критерий	**Балл**

Осуществляет запрос и получение информации	0,4
Интерпретирует информацию в контексте рассматриваемой проблемы	0,4
Выбирает основания и критерии для сравнения, оценки, классификации и систематизации информации	0,4
Создает информационный продукт на основе критического осмысления и преобразования и информации	0,4
Делает выводы и принимает решения на основе полученной информации	0,4
Максимальный балл	**2**

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

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

1. Рейтинговый балл, соответствующий зачету, предполагает активную работу практических занятиях, в том числе и по представлению результатов самостоятельной работы.
2. Допуск к промежуточной аттестации по итогам семестра предполагает, что минимальный балл для получения по итогам освоения учебной дисциплины должен быть не менее 24 баллов в 8 семестре.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине:

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка**
			Квантитативная оценка
Высокий	ПК-7.5 Анализирует эффективность организации досуговой деятельности и массовых мероприятий в области физической культуры и спорта образовательной программы ПК-9.2. Реализует проекты форм организации проектной деятельности обучающихся в сфере физической культуры, оценивает их результаты и эффективность ПК-9.3. Использует в работе с обучающимися информационные ресурсы для развития познавательного интереса в области физической культуры; предоставляет информацию о дополнительном образовании, в том числе с применением дистанционных образовательных	**159–176**	**Отлично**

	технологий, и осуществляет помощь в их самостоятельном освоении		
Повышенный	ПК-7.5 Анализирует эффективность организации досуговой деятельности и массовых мероприятий в области физической культуры и спорта образовательной программы ПК-9.2. Реализует проекты форм организации проектной деятельности обучающихся в сфере физической культуры, оценивает их результаты и эффективность ПК-9.3. Использует в работе с обучающимися информационные ресурсы для развития познавательного интереса в области физической культуры; предоставляет информацию о дополнительном образовании, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, и осуществляет помощь в их самостоятельном освоении	**132–158**	**Хорошо**
Базовый	ПК-7.5 Анализирует эффективность организации досуговой деятельности и массовых мероприятий в области физической культуры и спорта ПК-9.2. Реализует проекты форм организации проектной деятельности обучающихся в сфере физической культуры, оценивает их результаты и эффективность	**106–131**	**Удовлетворительно**

	ПК-9.3. Использует в работе с обучающимися информационные ресурсы для развития познавательного интереса в области физической культуры; предоставляет информацию о дополнительном образовании, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, и осуществляет помощь в их самостоятельном освоении		
Низкий	**Не проявляет должного уровня компетенций**	**Менее 106**	**Неудовлетворительно**

7.2.3. Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций	
ПК-9	**ПК-7**
Информационно-аналитические материалы (подготовка)	
ПК-9.2. Реализует проекты форм организации проектной деятельности обучающихся в сфере физической культуры, оценивает их результаты и эффективность ПК-9.3. Использует в работе с обучающимися информационные ресурсы для развития познавательного интереса в области физической культуры; предоставляет информацию о дополнительном образовании, в том числе с применением дистанционных образовательных технологий, и осуществляет помощь в их самостоятельном освоении	ПК-7.5 Анализирует эффективность организации досуговой деятельности и массовых мероприятий в области физической культуры и спорта

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Информационно-аналитические материалы (подготовка)

Информационно-аналитические материалы – вид образовательной продукции, подготавливаемой студентами в ходе информационно-аналитической деятельности (работы с различными источниками информации). Информационно-аналитические материалы позволяют оценить сформированность умений первичного понимания, интерпретации и преобразования информации, логически ее обосновать, дать оценку как всей совокупности фактов, отраженных в

тексте, так и каждому их них в отдельности. работа по подготовке информационно-аналитических материалов создает условия для формирования способности связывать с изучаемым источником информации полученные ранее теоретические знания, сквозь призму которых изучаемое содержание уточняется, детализируется, становится более содержательным, информативным. Толкование источника информации допускает также создание собственного нового смысла с целью установки диалога последнего с первоначальным авторским смыслом.

Результаты аналитической работы оформляются и представляются в виде сборника понятий, логико-смысловых моделей, схем, концептуальной таблицы.

Примеры заданий для подготовки информационно-аналитических материалов:

1. Составьте макет проекта по теме «маркетинг в ФКС: продвижение».
2. Подготовьте дайджест (обзор) грантов, опубликованных на сайте «Президентские гранты РФ», решающие проблемы в сфере ФКС.

В обзоре отразите позиции:

– направления применения в контексте реализуемого содержания и формируемых образовательных результатов;

– технологические аспекты применения (состав действий по проектированию и реализации в учебном процессе).

Критерии оценивания продуктов информационно-аналитической работы

Критерий	Балл
Осуществляет запрос и получение информации	0,4
Интерпретирует информацию в контексте рассматриваемой проблемы	0,4
Выбирает основания и критерии для сравнения, оценки, классификации и систематизации информации	0,4
Создает информационный продукт на основе критического осмысления и преобразования и информации	0,4
Делает выводы и принимает решения на основе полученной информации	0,4
Максимальный балл	**2**

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

а) основная литература

1. *Мяконьков, В. Б.* Спортивный маркетинг : учебник для вузов / В. Б. Мяконьков, Т. В. Копылова, Н. М. Егорова ; под общей редакцией В. Б. Мяконькова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 284 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12861-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495816 (дата обращения: 29.09.2022).

2. Солоненко О.А./сост., Экономика физической культуры и спорта, Ярославль, ЯГПУ, 2011, 95с

3. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. С. Филиппов. — 4-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 234 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13233-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495736

3. http://www.iprbookshop.ru/33455.html

б) дополнительная литература

1. *Алхасов, Д. С.* Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 144 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15486-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/507957

2. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес. Учебное пособие для высших и средних профессиональных учебных заведений физической культуры.: М.-2005– 324 с.

3. Евсеев С. П. и др., Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры, М., Советский спорт, 2000, 152с

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)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины:

– *практикоориентированность,* изучение 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;

– *субъектноориентированность,* в процессе изучения дисциплины каждый студент может выстроить индивидуальный маршрут своей образовательной деятельности, определяя в рамках модуля в целом и отдельной темы индивидуальные цели, выбирая уровень освоения материала, проектируя желаемые результаты;

– *рефлексивность,* технология изучения дисциплины предполагает постоянное обращение студента к формируемым у него профессионально значимым компетенциям, по итогам изучения каждой темы и при оформлении методического кейса необходимо самостоятельно оценивать результаты своей образовательной деятельности, определяя причины возникающих проблем и перспективы дальнейшего развития умений решать профессиональные задачи;

– *рейтинговость,* в рамках дисциплины действует балльно-рейтинговая система, каждая тема включает в себя разноуровневые задания, оцениваемые в диапазоне от одного до трех баллов и задания для самостоятельной работы, выполняя которые студент может получить три балла, получаемые в процессе работы баллы суммируются и учитываются при выставлении оценки в аттестационные недели, по итогам изучения дисциплины;

– *преемственность***,** изучение дисциплины является необходимой составляющей освоения методического модуля, осваиваемые в рамках отдельных тем элементы компетенций и формируемый студентами субъективный опыт решения профессиональных задач, необходимы для успешной работы в период педагогической практики в образовательных учреждениях и дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.

Программа дисциплины предполагает проведение по каждой теме практических занятий. Тематический план включает 8 тем, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций, связанных оценкой и диагностикой образовательных результатов по учебному предмету «География».

При реализации содержания программы следует предусмотреть использование разнообразных современных образовательных технологий, способствующих развитию у студентов

критического мышления, самостоятельности, коммуникативных навыков, креативности, создания коллаборативной учебной среды для раскрытия потенциальных возможностей и компетенций будущих педагогов. Основной акцент практикума сделан на овладение умениями и навыками проектирования оценочных средств, их реализации с последующей интерпретацией полученных результатов. Усилению практико-ориентированного характера дисциплины могут способствовать различные виды самостоятельной работы студентов, направленные на отработку как универсальных, так и методических способов деятельности.

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. Раздаточный материал;
5. Хрестоматийный материал;
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 **2** зачетные единицы.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**триместры**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**10**	**12**
В том числе:		
Лекции	**4**	**4**
Практические занятия (ПЗ)	**6**	**6**
Лабораторные работы (ЛР)		
Самостоятельная работа (всего)	**62**	**62**
В том числе:		
Информационно-аналитическая работа (подготовка)	**62**	**62**
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Финансово-хозяйственная деятельность физкультурно-спортивной организации	Продукт отрасли «физическая культура и спорт». Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».
2	Маркетинг в отрасли «физическая культура и спорт»	Физкультурно-спортивные сооружения как важнейшая составная часть материально-технической базы отрасли «физическая культура и спорт» «Внебюджетные источники финансирования»

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:** Финансово-хозяйственная деятельность физкультурно-спортивной организации	
1.1	Продукт отрасли «физическая культура и спорт».	Информационно-аналитическая работа (подготовка)
1.2	Организационно-правовые формы предпринимательства в отрасли «физическая культура и спорт».	
2	**Раздел:** Маркетинг в отрасли «физическая культура и спорт»	
2.1	Физкультурно-спортивные сооружения как важнейшая составная часть материально-технической базы отрасли «физическая культура и спорт»	Информационно-аналитическая работа (подготовка)
2.2	Внебюджетные источники финансирования»	

3.2	Планирование спортивной подготовки. Структура микро-, мезо-, макроциклов.	

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
«31» мая 2019 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
«24» мая 2019 г.
Протокол № 9

Зав. кафедрой, профессор 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	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	Устный опрос Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений) Конспект. Подготовка (занятий). Фрагмент урока, занятия. Разработка

		организации внеурочной деятельности обучающихся	

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
Контактная работа с преподавателем (всего)	**178**	**18**	**16**	**32**	**38**	**38**	**36**
В том числе:							
Лекции	**22**			4	6	6	6
Лабораторные работы (ЛР)	**156**	18	16	28	32	32	30
Самостоятельная работа (всего)	**110**	**18**	**2**	**4**	**34**	**16**	**36**
В том числе:							
Подготовка к устному опросу. Изучение учебно-методической литературы.	52	10	2	2	15	10	15
Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)	16	3		2	3	3	3
Разработка конспекта занятий внеурочной деятельности	6						6
Подготовка к выполнению двигательного теста	28	5			12	3	8
Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.	8				4		4
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			зачет		зачет		зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	**288**	**36**	**18**	**36**	**72**	**54**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**8**	**1**	**0,5**	**1**	**2**	**1,5**	**2**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	История гимнастики	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды. Создание национальных систем гимнастики. Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.
2	Гимнастическая терминология.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение. Правила и формы записи упражнений.

3	Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма. Обучение приемам страховки и помощи.
4	Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе. Проведение отдельных частей урока.
5	Строевые упражнения.	Строевые приемы. Построения и перестроения. Передвижения. Размыкания и смыкания. Строевая композиция.
6	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	ОРУ без предметов. ОРУ на скамейке. ОРУ с гимнастической палкой. ОРУ с гантелями и набивным мячом. ОРУ в парах. ОРУ способом поточно. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.
7	Прикладные упражнения	Ходьба и беговые упражнения. Упражнения в равновесии. Упражнения в лазании. Упражнения в перелезании. Упражнения в метании и ловле. Упражнения в поднимании и переноске груза. Прыжковые упражнения.
8	Вольные упражнения.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.
9	Упражнения музыкально-ритмического воспитания	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.
10	Упражнения гимнастического многоборья.	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок
11	Проведение занятий по школьной программе	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	**Раздел: История гимнастики**	**3**		**6**	**9**
1.1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		2	3
1.2.	Создание национальных систем гимнастики.	1		2	3
1.3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	1		2	3
2	**Раздел: Гимнастическая терминология.**	**2**	**3**	**6**	**11**
2.1.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		3	4
2.2.	Правила и формы записи упражнений.	1	3	3	7
3	**Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.**	**2**	**3**	**6**	**11**
3.1.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	2		3	5
3.2.	Обучение приемам страховки и помощи.		3	3	6
4	**Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.**	**14**	**10**		**24**
4.1.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	14			14
4.2.	Проведение отдельных частей урока.		10		10
5	**Раздел: Строевые упражнения.**		**20**	**30**	**50**
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	**Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**		**22**	**35**	**57**
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	**Раздел: Прикладные упражнения.**		**7**		**7**
7.1.	Ходьба и беговые упражнения.		1		1
7.2.	Упражнения в равновесии.		1		1
7.3.	Упражнения в лазании.		1		1
7.4.	Упражнения в перелезании.		1		1
7.5.	Упражнения в метании и ловле.		1		1
7.6.	Упражнения в поднимании и переноске груза.		1		1
7.7.	Прыжковые упражнения.		1		1
8	**Раздел: Вольные упражнения.**		**6**	**8**	**14**
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	**Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.**	**1**	**15**	**2**	**18**
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	**Раздел: Упражнения гимнастического многоборья.**		**38**		**38**
10.1	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.		38		38
11	**Проведение занятий по школьной программе**		**32**	**17**	**49**
11.1	Проведение занятий гимнастикой по		32	17	49

	школьной программе (I-XI классы).				
Всего:		**22**	**156**	**110**	**288**

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

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
2.	Создание национальных систем гимнастики.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
4.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
5.	Правила и формы записи упражнений.	Изучение учебно-методической литературы. Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разработка конспекта занятий
6.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Изучение учебно-методической литературы.
7.	Обучение приемам страховки и помощи.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
8.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
9.	Проведение отдельных частей урока.	Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
10.	Строевые приемы.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
11.	Построения и перестроения.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
12.	Передвижения.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока,

		занятия.
13.	Размыкания и смыкания.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
14.	Строевая композиция.	Подготовка к выполнению двигательного теста
15.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
16.	ОРУ на скамейке.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
17.	ОРУ с гимнастической палкой.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
18.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
19.	ОРУ в парах.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
20.	ОРУ способом поточно.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
21.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
22.	Ходьба и беговые упражнения.	Подготовка к выполнению двигательного теста
23.	Упражнения в равновесии.	Подготовка к выполнению двигательного теста
24.	Упражнения в лазании.	Подготовка к выполнению двигательного теста
25.	Упражнения в перелезании.	Подготовка к выполнению двигательного теста
26.	Упражнения в метании и ловле.	Подготовка к выполнению двигательного теста
27.	Упражнения в поднимании и переноске груза.	Подготовка к выполнению двигательного теста
28.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Подготовка к выполнению двигательного теста
29.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Подготовка к выполнению двигательного теста
30.	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
31.	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Подготовка к выполнению двигательного теста
32.	Проведение занятий по школьной программе (I-XI	Устный опрос Разработка конспекта.

	классы).	Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрено

6.3. Примерная тематика рефератов – не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

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

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

Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Создание национальных систем гимнастики.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Правила и формы записи упражнений.	Устный опрос Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений) Конспект. Подготовка (занятий).	ПК-2
Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Обучение приемам страховки и помощи.	Устный опрос	ПК-1
Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Проведение отдельных частей урока.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Строевые приемы.	Устный опрос	ПК-1
Построения и перестроения.	Устный опрос	ПК-1
Передвижения.	Устный опрос	ПК-1
Размыкания и смыкания.	Устный опрос	ПК-1
Строевая композиция.	Двигательный тест.	ПК-1
ОРУ без предметов.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-1, ПК-2
ОРУ на скамейке.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-1, ПК-2
ОРУ с гимнастической палкой.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-1, ПК-2
ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-1, ПК-2
ОРУ в парах.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-1, ПК-2

ОРУ способом поточно.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-1, ПК-2
Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Конспект. Подготовка (Общеразвивающих упражнений)	ПК-2
Ходьба и беговые упражнения.	Двигательный тест.	ПК-1
Упражнения в равновесии.	Двигательный тест.	ПК-1
Упражнения в лазании.	Двигательный тест.	ПК-1
Упражнения в перелезании.	Двигательный тест.	ПК-1
Упражнения в метании и ловле.	Двигательный тест.	ПК-1
Упражнения в поднимании и переноске груза.	Двигательный тест.	ПК-1
Прыжковые упражнения.	Двигательный тест.	ПК-1
Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Двигательный тест.	ПК-1
Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Двигательный тест.	ПК-1
Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Устный опрос	ПК-1, ПК-2
Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Двигательный тест.	ПК-1
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
Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).	Устный опрос	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**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	4	9
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
	1. Строевые приемы.	3	5
	2. Построения и перестроения.	3	5
	3. Строевая композиция.	3	5
	4. Правила и формы записи упражнений.	3	5
	5. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	3	5
	6. ОРУ без предметов.	3	5
	7. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	3	5
Всего в семестре		**25**	**44**
Промежуточная аттестация (нет зачета)		**-**	**-**
ИТОГО		**25**	**44**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			

Рейтинг-план
(семестр 2)

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

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	4	8
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
	1. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов	1	5
	2. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	1	5
	3. Правила и формы записи упражнений.	1	5

	4. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	1	5
	5. ОРУ на скамейке.	1	5
	6. Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - 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
Всего в семестре		**69**	**113**
Промежуточная аттестация (зачет)		**6**	**10**
ИТОГО		**75**	**123**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 69 баллов			

Рейтинг-план
(семестр 3)

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

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	8	16
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
	1. Изучение гимнастической терминологии ее значение.	4	5
	2. Передвижения.	3	5
	3. Размыкания и смыкания.	3	5
	4. Правила и формы записи упражнений.	3	5
	5. Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	3	5
	6. ОРУ с гимнастической палкой.	4	5
	7. Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	3	5
	8. Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	4	5
	9. Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер,	3	5

	структура, период.		
Всего в семестре		**38**	**61**
Промежуточная аттестация (нет зачета)		**-**	**-**
ИТОГО		**38**	**61**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			

Рейтинг-план
(семестр 4)

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

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	9.5	19
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
	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) - 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
Всего в семестре		**73,5**	**119**
Промежуточная аттестация (зачет)		**4,5**	**10**
ИТОГО		**78**	**129**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 73,5 балла			

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.

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	9.5	19
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
	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) - 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
Всего в семестре		**83,5**	**134**
Промежуточная аттестация (нет зачета)		**-**	**-**
ИТОГО		**87**	**144**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			

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.

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	9	18
Контроль работы на	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**

занятиях	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
Всего в семестре		**42**	**68**
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		**6**	**10**
ИТОГО		**48**	**78**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 42 баллов			

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

Критерии оценивания

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

7.1.2. Конспект. 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

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

7.1.3. Двигательный тест

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

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

- строевых (варианты и формы построений, передвижений, перестроений, размыканий, комбинаций);
- вольных упражнений (комбинаций);
- упражнений на гимнастических снарядах - гимнастическое многоборье (перекладина, акробатика, брусья, брусья р/в, кольца, конь-махи, бревно, опорный прыжок) - отдельных элементов и комбинаций.

Критерии оценивания

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

7.1.4 Конспект. Подготовка (занятий).

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

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

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

Критерии оценивания

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

7.2. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по 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 – нет зачета

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 – нет зачета

Шестой семестр (зачет с оценкой)

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

Зачет 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
Высокий	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента	112–123	**зачтено**

	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		
Повышенный	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.3. 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	93-111	
Базовый	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся 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-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	75-92	

Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-74	**не зачтено**

Третий семестр – нет зачета

Четвертый семестр (зачет)

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка**
			Квалитативная
Высокий	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	117-129	**зачтено**
Повышенный	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.3. 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	98-116	
Базовый	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся	78-97	

	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-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся		
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	0-77	**не зачтено**

Пятый семестр – нет зачета

Шестой семестр (зачет с оценкой)

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка**
			Квалитативная
Высокий	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	71-78	**зачтено**
Повышенный	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей	60-70	

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

7.2.3 Спецификация оценочных средств

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

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Фрагмент урока, занятия. Разработка.

Уро́к — 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.

Внеурочная деятельность - составная часть учебно-воспитательного процесса школы,

Пример фрагмента урока:

Обучить размыканию дугами вперед из колонны по четыре

Размыкание выполняется на восемь счетов.

Выполняется по команде «Класс, от середины дугами вперед на интервал два шага – РАЗОМ-КНИСЬ!».

После исполнительной команды «-КНИСЬ!» внешние колонны стоят на месте, внутренние колонны на пять счетов выходят вперед по дуге, останавливаются на интервал два шага от внешних колонн и на счет «ШЕСТЬ» приставляют ногу, а по счету «СЕМЬ» и «ВОСЕМЬ» выполняют поворот кругом.

Для смыкания, необходимо выполнить действия в обратном порядке. Выполняется по команде «Класс, к середине дугами вперед – СОМ-КНИСЬ!». После исполнительной команды «-КНИСЬ!» внутренние колонны стоят на месте, внешние колонны на пять счетов выходят вперед по дуге и встают между внутренними колоннами (на прежние места). На счет «ШЕСТЬ» приставляют ногу, а по счету «СЕМЬ» и «ВОСЕМЬ» выполняют поворот кругом.

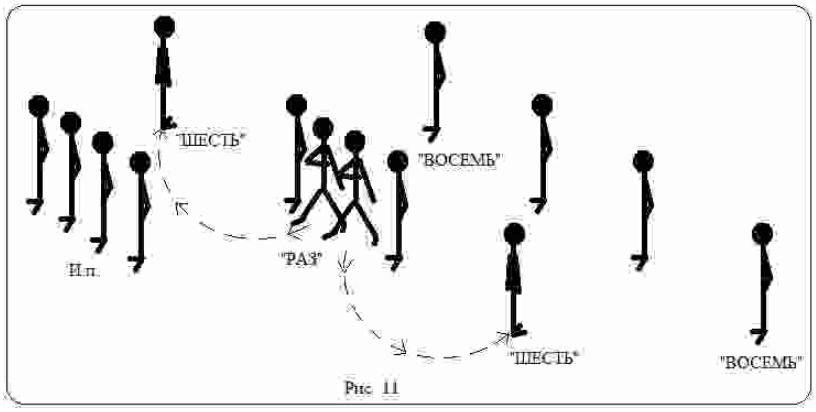


Рис 11

Пример урока, занятия:

Проведение урока по предложенному заданию в третьем классе

Подготовительная часть (15 мин):

Учить - перестроение из колонны по одному в колонну по два

Перестроение выполняется на три счета.

После команды «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!» подается команда: «Класс, в колонну по два — СТРОЙСЯ!».

После исполнительной команды первые номера стоят на месте, вторые номера на счет «РАЗ» делают шаг левой в сторону; на счет «ДВА», не приставляя правой ноги, — шаг вперед; на счет «ТРИ» — приставляют левую ногу.

Для перестроения из колонны по два в колонну в одну, необходимо выполнить действия в обратном порядке. После команды «Класс, в колонну по одному — СТРОЙСЯ!», вторые номера на счет «РАЗ», делают левой ногой шаг назад; на счет «ДВА», не приставляя правой ноги, — шаг в сторону; на счет «ТРИ» — приставляют левую ногу.

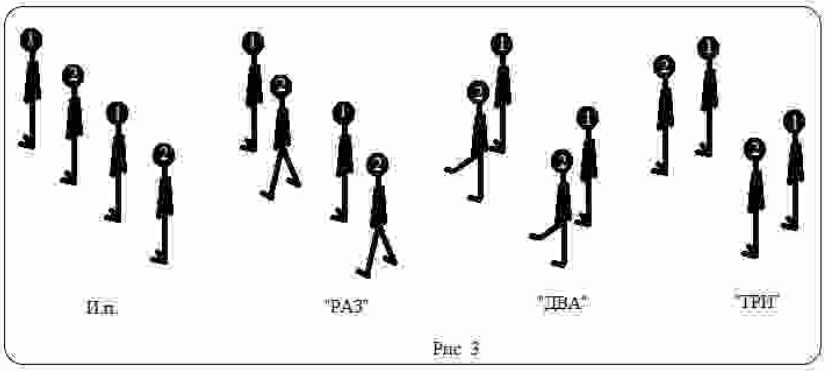


Рис 3

Совершенствовать: передвижение по залу в заданном направлении (по диагонали, противоходом, змейкой).

ОРУ без предметов.

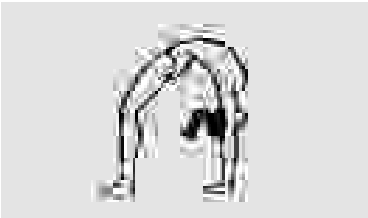
Основная часть (25-27 мин):

Совершенствовать: динамические и статические упражнения в равновесии на широкой и узкой опоре.

Акробатика

Совершенствовать - перекаты, кувырки вперед, стойка на лопатках.

Учить - мост из положения лежа.



«Мост» из положения лежа

Техника выполнения: И.п. – лежа на спине. Руки поставить за головой ладонями на пол. Согнуть ноги и поставить ступнями на пол. Прогибаясь с одновременным выпрямлением ног и рук, выполнить «мост».

Методика обучения:

1. И.п. – упор лёжа согнув руки
   1 – упор лёжа прогнувшись
   2 – и.п.

2. И.п. – Лёжа на животе, захватить ноги руками.
3. То же, что 2, но добавляя перекаты на животе вперёд – назад.
4. И.п. – упор лёжа прогнувшись. Ногами коснуться головы.
5. Выполнить «мост» с помощью и самостоятельно.

Страховка и помощь: Поддержка учащегося под спину.

В конце основной части любая эстафета или подвижная игра соответствующая возрасту и возможностям зала.

Заключительная часть(3-5 мин): упражнения на восстановление, подведение итогов урока и если будет домашнее задание.

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

Каждый индикатор оценивается от 1-го до 2-х баллов. Для получения зачета необходимо набрать 10 баллов.

Критерии оценивания:

Критерий	Балл
Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся	2
Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий	2
Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности	1
Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности	1
Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей	1
Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся	1
Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	1
Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности	1
Максимальный балл	**10**

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

а) основная литература

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

б) дополнительная литература

1. Журавин М.Л., Меньшиков Н.К. /ред., Гимнастика, М., Академия, 2008 г. - 448 с.
2. Бурухин С.Ф. Гимнастика – здоровье и красота женщины: монография. – Ярославль:

Изд-во ЯГПУ, 2011. – 105 с.
3. Бурухин С.Ф., Методика обучения общеразвивающим упражнениям в подготовительной части уроков гимнастики, Ярославль, ЯГПУ, 1997, 0с
4. Горбачев М,С., Ступина Г.Е./сост., Средства гимнастики на занятиях физической культурой, Ярославль, РИО ЯГПУ, 2016, 51с
5. Горбачев М.С., Бурухин С.Ф./сост., Строевые и вольные упражнения на уроках гимнастики в школе, Ярославль, РИО ЯГПУ, 2019, 35с
6. Еремина Л.В., Атлетическая гимнастика, Челябинск, Челябинский государственный институт культуры, 2011, 188с

в) программное обеспечение

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

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

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

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

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

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**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**50**	**8**	**12**	**12**	**18**
В том числе:					
Лекции	**8**	**2**	**2**	**2**	**2**
Лабораторные работы (ЛР)	**42**	**6**	**10**	**10**	**16**
Самостоятельная работа (всего)	**238**	**64**	**60**	**60**	**54**
В том числе:					
Подготовка к устному опросу. Изучение учебно-методической литературы.	110	30	30	30	20
Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)	16	4	4	4	4
Разработка конспекта занятий внеурочной деятельности	10				10
Подготовка к выполнению двигательного теста	55	15	15	15	10
Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.	47	15	11	11	10
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**зачет**		**зачет**	**зачет с оценкой**

Общая трудоемкость (часов)	**288**	**72**	**72**	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**8**	**2**	**2**	**2**	**2**

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов			
		Лекции	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	**Раздел: История гимнастики**	**3**		**6**	**9**
1.1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	1		2	3
1.2.	Создание национальных систем гимнастики.	1		2	3
1.3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания.	1		2	3
2	**Раздел: Гимнастическая терминология**.	**1**	**1**	**6**	**8**
2.1.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	1		3	4
2.2.	Правила и формы записи упражнений.		1	3	4
3	**Раздел: Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой.**	**1**	**1**	**6**	**8**
3.1.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	1		3	4
3.2.	Обучение приемам страховки и помощи.		1	3	4
4	**Раздел: Средства гимнастики. Основы техники и методика обучения гимнастическим упражнениям.**	**2**		**12**	**14**
4.1.	Характеристика и методика обучения отдельным средствам гимнастики (строевые и общеразвивающие упражнения, прикладные упражнения).	1		6	7
4.2.	Характеристика и методика обучения упражнениям гимнастического многоборья, акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики.	1		6	7
5	**Раздел: Методика проведения занятий по гимнастике с различными категориями занимающихся.**	**1**	**2**	**12**	**15**
5.1.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	1		6	7
5.2.	Проведение отдельных частей урока.		2	6	8

6	**Раздел: Строевые упражнения.**		**5**	**10**	**15**
6.1.	Строевые приемы.		1	2	3
6.2.	Построения и перестроения.		1	2	3
6.3.	Передвижения.		1	2	3
6.4.	Размыкания и смыкания.		1	2	3
6.5.	Строевая композиция.		1	2	3
7	**Раздел: Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**		**7**	**42**	**49**
7.1.	ОРУ без предметов.		1	6	7
7.2.	ОРУ на скамейке.		1	6	7
7.3.	ОРУ с гимнастической палкой.		1	6	7
7.4.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.		1	6	7
7.5.	ОРУ в парах.		1	6	7
7.6.	ОРУ способом поточно.		1	6	7
7.7.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.		1	6	7
8	**Раздел: Прикладные упражнения.**		**7**	**14**	**21**
8.1.	Ходьба и беговые упражнения.		1	2	3
8.2.	Упражнения в равновесии.		1	2	3
8.3.	Упражнения в лазании.		1	2	3
8.4.	Упражнения в перелезании.		1	2	3
8.5.	Упражнения в метании и ловле.		1	2	3
8.6.	Упражнения в поднимании и переноске груза.		1	2	3
8.7.	Прыжковые упражнения.		1	2	3
9	**Раздел: Вольные упражнения.**		**2**	**10**	**12**
9.1.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.		1	5	6
9.2.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.		1	5	6
10	**Раздел: Упражнения музыкально-ритмического воспитания.**		**2**	**10**	**12**
10.1	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.		1	5	6
10.2	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.		1	5	6
11	**Раздел: Упражнения гимнастического**		**10**	**60**	**70**

	многоборья.				
11.1	Разучивание и выполнение гимнастических упражнений на снарядах: - перекладина (низкая, высокая) - брусья; - брусья р/в; - акробатика; - конь-махи; - кольца; - бревно; - опорный прыжок.		10	60	70
12	**Проведение занятий по школьной программе**		**5**	**50**	**55**
12.1	Проведение занятий гимнастикой по школьной программе (I-XI классы).		5	50	55
Всего:		**8**	**42**	**238**	**288**

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

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1.	Изучение развития гимнастики в различные исторические периоды.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
2.	Создание национальных систем гимнастики.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
3.	Гимнастика в Советской и Российской системе физического воспитания	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
4.	Изучение гимнастической терминологии, ее значение.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
5.	Правила и формы записи упражнений.	Изучение учебно-методической литературы. Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ). Разработка конспекта занятий
6.	Причины возникновения травм. Предупреждение травматизма.	Изучение учебно-методической литературы.
7.	Обучение приемам страховки и помощи.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.

8.	Изучение и практическое освоение организации и содержания занятий с детьми по гимнастике в школе.	Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
9.	Проведение отдельных частей урока.	Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
10.	Строевые приемы.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
11.	Построения и перестроения.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
12.	Передвижения.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
13.	Размыкания и смыкания.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.
14.	Строевая композиция.	Подготовка к выполнению двигательного теста
15.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
16.	ОРУ на скамейке.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
17.	ОРУ с гимнастической палкой.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
18.	ОРУ с гантелями и набивным мячом.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
19.	ОРУ в парах.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
20.	ОРУ способом поточно.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
21.	Изучение правил и требований к написанию конспекта по проведению общеразвивающих упражнений.	Разработка конспекта общеразвивающих упражнений (ОРУ)
22.	Ходьба и беговые упражнения.	Подготовка к выполнению двигательного теста
23.	Упражнения в равновесии.	Подготовка к выполнению двигательного теста
24.	Упражнения в лазании.	Подготовка к выполнению двигательного теста
25.	Упражнения в перелезании.	Подготовка к выполнению двигательного теста
26.	Упражнения в метании и ловле.	Подготовка к выполнению двигательного теста
27.	Упражнения в поднимании и переноске груза.	Подготовка к выполнению двигательного теста

28.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений без предметов.	Подготовка к выполнению двигательного теста
29.	Освоение техники, изучение и выполнение комбинаций вольных упражнений с гимнастической палкой.	Подготовка к выполнению двигательного теста
30.	Мелодия, темп, ритм, музыкальный размер, структура, период.	Изучение учебно-методической литературы. Подготовка к устному ответу.
31.	Выполнение гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение.	Подготовка к выполнению двигательного теста
32.	Проведение занятий по школьной программе (I-XI классы).	Устный опрос Разработка конспекта. Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.

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
«31» мая 2019 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
«24» мая 2019 г.
Протокол № 9

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. 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	Двигательный тест. Тест. Урок. Организация и проведение

		организации внеурочной деятельности обучающихся	

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**	**6**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**178**	**18**	**16**	**32**	**38**	**38**	**36**
В том числе:							
Лекции	**22**			**4**	**6**	**6**	**6**
Практические занятия (ПЗ)							
Лабораторные работы (ЛР)	**156**	**18**	**16**	**28**	**32**	**32**	**30**
Самостоятельная работа (всего)	**74**	**18**	**2**	**4**	**16**	**16**	**18**
В том числе:							
Конспект урока/части урока	**14**				**2**	**6**	**6**
Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование	**34**	**10**	**2**	**2**	**8**	**6**	**8**
Просмотр видеоматериалов и анализ	**24**	**8**		**2**	**6**	**4**	**4**
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**Зачет**	**Зачет**		**Зачет**		**Зачет с оценкой**
Общая трудоемкость (часов)	**252**	**36**	**18**	**36**	**54**	**54**	**54**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**7**	**1**	**0,5**	**1**	**1,5**	**1,5**	**1,5**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Наименование тем**
1	Техника и методика обучения баскетболу	Броски в движении, ведение мяча, тактические взаимодействия в нападении и защите
2	Техника и методика обучения волейболу	Стойки игрока, перемещения, передачи мяча, подачи, нападающий удар, тактические взаимодействия в нападении
3	Техника и методика обучения футболу	Перемещения игрока, передачи, дриблинг, ввод мяча в игру, штрафной удар
4	Техника и методика обучения ручному мячу	Перемещения игрока, передами, броски, ведение мяча, тактические взаимодействия в нападении и защите
5	Правила и организация судейства по игровым видам спорта	Баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч
6	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
1	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу			**54**	**24**	**78**
1.3	Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом			6	4	**10**
1.4	Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков			6	4	**10**
1.5	Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»			6	4	**10**
1.6	Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.			12	4	**16**
1.7	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.			12	4	**16**
1.8	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.			12	4	**16**
1.9						
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	**2**	**0**	**54**	**14**	**70**
2.1	Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу. Техника выполнения. Методика обучения.			4	1	**5**
2.2	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.			4	1	**5**
2.3	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.			4	1	**5**
2.4	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.			4	1	**5**
2.5	Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.	**1**		4	1	**6**
2.6	Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.	**1**		4	1	**6**

2.7	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.			6	1	**7**
2.8	Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.			6	1	**7**
2.9	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.			6	2	**8**
2.10	Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».			6	2	**8**
2.11	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.			6	2	**8**
3	Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу	**2**	**0**	**6**	**6**	**14**
3.1	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	**1**		**2**	**2**	**5**
3.2	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	**1**		**2**	**2**	**5**
3.3	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.			**2**	**2**	**4**
4	Раздел: Техника и методика обучения футболу				**4**	**4**
4.1	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.				**2**	**2**
4.2	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе				**2**	**2**
5	Раздел: Правила и организация судейства по игровым видам спорта	**10**	**0**	**12**	**8**	**30**
5.1	Правила соревнований по баскетболу	**2**		**2**	**1**	**5**
5.2	Правила соревнований по волейболу	**2**		**2**	**1**	**5**

5.3	Правила соревнований по ручному мячу	**2**		**2**	**1**	**5**
5.4	Правила соревнований по футболу			**2**	**1**	**3**
5.5	Организация соревнований по игровым видам спорта: положение о соревнованиях, регламент соревнований, составление расписания игр, таблицы и сетки розыгрышей	**4**		**4**	**4**	**12**
6	Раздел: Пробные уроки по спортивным играм	**8**	**0**	**30**	**18**	**56**
6.1	Методика проведения уроков по спортивным играм в школе. Пробные уроки по спортивным играм	**8**		**30**	**18**	**56**
Всего:		**22**		**156**	**74**	**252**

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

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	Раздел: 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.
1.5	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
1.6	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей

		с участием высококвалифицированных спортсменов.
1.7	Зонная защита. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	
2.1	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.
2.2	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
2.3	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
2.4	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.
2.5	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.
2.6	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.
2.7	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.
2.8	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.
2.9	Групповая тактика нападения. Комбинация «Эшелон» – групповое взаимодействие зон 4 или 2 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа	Анализ видеозаписей техники движений с участием

	без скрестного перемещения. Комбинация «Эшелон» - одиночный блок.	высококвалифицированных спортсменов.
2.10	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.
2.11	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.
3	Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу	
3.1	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
3.2	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
3.3	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
4	Раздел: Техника и методика обучения футболу	
4.1	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
4.2	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
5	Раздел: Правила и организация судейства по игровым видам спорта	
5.1	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.

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

6.3. Примерная тематика рефератов не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

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

Наименование темы дисциплины	**Средства текущего контроля**	**Перечень компетенций (указать шифр)**
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.	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Позиционное нападение. Техника и методика обучения.	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.	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.	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.	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2

Индивидуальная тактика одиночного блока.		
Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.	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.	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».	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Групповые действия тактики защиты при групповом блокировании, взаимодействия блокирующих и зон ответственных игроков задней линии.	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	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	Тест. Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Правила соревнований по футболу	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

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	**1**	**3**
	Итого	**89**	**267**
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
	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
	Подачи 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	1	5

	зоны 3 с одиночным блоком. Индивидуальная тактика одиночного блока.		
	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	3	10
Всего в 1 семестре		**41**	**67**
Промежуточная аттестация (зачет)		**41**	**67**
Всего в 2 семестре		**36**	**59**
Промежуточная аттестация (зачет)		**36**	**59**
Всего в 3 семестре		**46**	**75**
Всего в 4 семестре		**50**	**82**
Промежуточная аттестация (зачет)		**96**	**157**
Всего в 5 семестре		**53**	**87**
Всего в 6 семестре		**51**	**84**
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		**277**	**454**
ИТОГО		**277**	**454**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине независимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение курса обучения менее 277 баллов			

7.1.1. 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

1. **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.
2. **«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
3. **Штрафные броски**(любым способом) из 30 бросков – 12-14 попаданий – ***«удовлетворительно»***, 15-17 – ***«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)

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

7.2. 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

высокий	ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.3. Решает организаторские задачи, связанные с включением обучающихся во внеурочную деятельность на основе их интересов и потребностей ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	**91-100**	**зачтено**	**отлично**
повышенный	ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся	**76-90**		**хорошо**
базовый	ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности	**61-75**		**удовлетворительно**

	ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся			
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	**<61**	**не зачтено**	**неудовлетворительно**

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

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

ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
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	*Подачи в волейболе бывают(укажите все правильные варианты):* а. верхняя прямая б. пикирующая в. нижняя боковая г. в прыжке д. с перекатом е. планирующая	*Обучение подачам в волейболе начинают с:* а. верхняя прямая б. верхняя боковая в. нижняя боковая г. нижняя прямая	*Ввод мяча в игру в волейболе называют:* а. передача б. подача в. удар г. съем
2	*Для определения победителя в баскетболе при равном счете по окончании основного времени, назначаются дополнительные периоды:* а) один; б) два; в) неограниченное количество до неравенства в счете.	*С какого технического элемента начинают обучение игре в баскетбол?* а) передачи; б) остановка в 2 шага; в) стойки и перемещения; г) ведение мяча;	*Последовательность в обучении остановке в два шага в баскетболе* 1. Самонабрасывание; 2. Съём мяча с руки партнера; 3. Со встречной передачи партнера; 4. С подброса мяча партнером. а) 3,2,1,4; б) 4,2,1,3; в) 2,4,3,1; г) 1,4,2,3.
3	*С какого технического элемента начинают обучение игре в волейбол?* а) нападающий удар; б) передача снизу двумя руками; в) стойки и перемещение; г) верхняя прямая подача;	*Опорная нога (баскетбол) это* а) нога, с которой игрок производит выпрыгивание с мячом в руках; б) нога, на которой находится центр тяжести тела спортсмена; в) в момент отрыва от пола одной ноги, другая нога становится опорной	*Назовите виды спорта, в которых по правилам можно играть в мяч и ногой, и головой* а) баскетбол, волейбол б) теннис, футбол в) футбол, волейбол г) гандбол, хоккей с мячом

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

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

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
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

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)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины:

Программа дисциплины предполагает проведение по каждой теме лекционных, лабраторных 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**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**50**		**8**	**12**	**12**	**18**	
В том числе:							
Лекции	**8**		2	2	2	2	
Лабораторные работы (ЛР)	**42**		6	10	10	16	
Самостоятельная работа (всего)	**202**	**4**	**60**	**24**	**60**	**54**	
Конспект урока/части урока	**36**		12		12	24	
Научная литература. Изучение, конспектирование, аннотирование	**58**		24	6	18	18	
Просмотр видеоматериалов и анализ	**72**	4	28	18	18	6	
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			**зачет**	**зачет**	**зачет**		**зачет с оценкой**
Общая трудоемкость (часов)	**252**	**4**	**68**	**36**	**72**	**72**	
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**7**		**2**	**1**	**2**	**2**	

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**
1	Раздел: Техника и методика обучения баскетболу	**2**		**6**	**64**	**72**
1.3	Техника и методика обучения ведению мяча и остановке с мячом			**0,5**	**10**	**10,5**

1.4	Техника и методика обучения броску по кольцу с места и в движении. Виды и типы бросков			**2,5**	**10**	**12,5**
1.5	Индивидуальные действия в баскетболе. Элемент ложного движения. «Проход»			**1**	**10**	**11**
1.6	Тактические действия в быстром прорыве: 2×1, 3×1, 3×2. Техника и методика обучения.			**1**	**10**	**11**
1.7	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.			**0,5**	**12**	**12,5**
1.8	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.			**0,5**	**12**	**12,5**
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	**2**	**0**	**20**	**68**	**90**
2.1	Передачи мяча: двумя руками сверху; двумя руками снизу. Техника выполнения. Методика обучения.	**1**		**2**	**6**	**9**
2.2	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	**0,5**		**4**	**6**	**10,5**
2.3	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	**0,5**		**4**	**6**	**10,5**
2.4	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.				**6**	**6**
2.5	Нападающий удар со второй передачи Тактика первой, второй передачи. Тактика подачи - приём мяча.			**2**	**6**	**8**
2.6	Нападающий удар со сменой мест игроками зон 2 и 3 со скрестным перемещением – комбинация «обратный крест». Индивидуальная тактика верхней прямой подачи.			**2**	**6**	**8**
2.7	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.			**2**	**6**	**8**
2.8	Групповое взаимодействие в нападении зон 4 со второго темпа и зоны 3 с первого темпа без скрестного перемещения – комбинация «Волна». Комбинация «Волна» – одиночный блок.			**2**	**8**	**10**
2.9	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.			**2**	**6**	**8**

2.10	Индивидуальная тактика игры в защите. Индивидуальная тактика приема мяча. Страховка нападающих. Страховка нападающих первого, второго темпа в комбинациях «Крест», «Обратный крест».				**6**	**6**
2.11	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.				**6**	**6**
3	Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу	**1**			**4**	**5**
3.1	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе				**1**	**1**
3.2	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	**0,5**			**1**	**1,5**
3.3	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	**0,5**			**2**	**2,5**
4	Раздел: Техника и методика обучения футболу	**1**			**4**	**5**
4.1	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	**0,5**			**2**	**2,5**
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.
1.5	Заслон. Взаимодействия игроков в парах и тройках. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
1.6	Позиционное нападение. Техника и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
1.7	Зонная защита. Техника и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
2	Раздел: Техника и методика обучения волейболу	
2.1	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.
2.2	Подачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая; верхняя прямая, верхняя боковая. Техника выполнения и методика обучения.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.

2.3	Нападающий удар. Техника выполнения и методика обучения.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
2.4	Блокирование – одиночное, групповое, техника выполнения и методика обучения.	Анализ техники спортивных движений с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований.
2.5	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.
2.6	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.
2.7	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.
2.8	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.
2.9	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.
2.10	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.
2.11	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.
3	Раздел: Техника и методика обучения ручному мячу	
3.1	Техника и методика обучения стойкам и перемещениям в гандболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием

		высококвалифицированных спортсменов.
3.2	Техника и методика обучения ловле и передачам мяча в гандболе, ведению мяча.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
3.3	Техника и методика обучения броскам в гандболе. Виды и типы бросков.	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
4	Раздел: Техника и методика обучения футболу	
4.1	Техника и методика обучения техническим приемам игры в футбол.	Изучение и анализ техники спортивных движений видеозаписей с участием высококвалифицированных спортсменов.
4.2	Техника и методика обучения тактическим действиям в футболе	Анализ видеозаписей техники движений с участием высококвалифицированных спортсменов.
5	Раздел: Правила и организация судейства по игровым видам спорта	
5.1	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
«31» мая 2019 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, д.б.н. П.В. Михайлов

Утверждено на заседании кафедры
спортивных дисциплин
«24» мая 2019 г.
Протокол № 9

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
Контактная работа с преподавателем (всего)	**148**	**18**	**16**	**30**	**42**	**42**
В том числе:						
Лекции	22			2	10	10
Практические занятия (ПЗ)						
Лабораторные работы (ЛР)	126	18	16	28	32	32
Самостоятельная работа (всего)	**104**	**18**	**2**	**6**	**30**	**48**
В том числе:						
Подготовка к двигательным тестам	52	16		4	14	18
Подготовка к тестированию	22				4	18
Разработка фрагмента урока, занятия	18	2	2	2	12	
Подготовка к проведению урока	12					12
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			**зачет**		**зачет**	**Зачет с оценкой**
Общая трудоемкость (часов)	**252**	**36**	**18**	**36**	**72**	**90**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**7**	**1**	**0,5**	**1**	**2**	**2,5**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Техника и методика обучения беговым видам	Бег на короткие дистанции. Барьерный бег. Эстафетный бег. Челночный бег
2	Техника и методика обучения прыжкам	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги»
3	Техника и методика обучения метаниям	Метание мяча, гранаты, копья. Толкание ядра
4	Основы спортивной тренировки	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой). Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости
5	Организация и проведение контрольных тестов	Условия организации тестирования. Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств. Тесты, выявляющие уровень развития выносливости
6	Правила, организация и судейство соревнований	Беговые виды. Технические виды. Легкоатлетические многоборья
7	Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	Эффективность различных вариантов техники в беговых и технических видах. Пульсовая стоимость различных режимов мышечной работы.

8	Пробные уроки по легкой атлетике	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	**Практ. занятия**	**Лабор. занятия**	**Самост. работа студ.**	**Всего часов**
1	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	**4**		**20**	**18**	**42**
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
2	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	**4**		**20**	**18**	**42**
2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			10	10	20
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			10	8	18
3	Раздел: Техника и методика обучения метаниям	**4**		**20**	**18**	**42**
3.1	Метание мяча, гранаты, копья			12	10	22
3.2	Толкание ядра			8	8	16
4	Раздел: Основы спортивной тренировки	**2**		**12**	**10**	**24**
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
5	Раздел: Организация и проведение контрольных тестов	**1**		**4**	**2**	**7**
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств			2	1	3
5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости			2	1	3
6	Раздел: Правила, организация и судейство соревнований	**4**		**14**	**12**	**30**
6.1	Беговые виды			6	4	10
6.2	Технические виды			4	4	8
6.3	Легкоатлетические многоборья			4	4	8

7	Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	**1**		**4**	**2**	**7**
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
8	Раздел: Пробные уроки	**2**		**32**	**24**	**58**
8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока					
Всего:		**22**		**126**	**104**	**252**

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

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	**Раздел: 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 карты урока и проведение пробного урока	Изучение содержания учебных программ в различных образовательных учреждениях. Обоснованный выбор средств и методов обучения и тренировки. Подготовка конспекта урока. Оформление, необходимой для проведения урока, документации с использованием компьютерных технологий. Подготовка демонстрационного материала.

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

6.3. Примерная тематика рефератов не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

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

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций
Раздел: Техника и методика обучения беговым видам		
Бег на короткие дистанции	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Барьерный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Эстафетный бег	Двигательный тест. Тест.	ПК-1, ПК-2

	Фрагмент урока, занятия. Разработка	
Челночный бег	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Раздел: Техника и методика обучения прыжкам		
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
Раздел: Техника и методика обучения метаниям		
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
Раздел: Основы спортивной тренировки		
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
Раздел: Организация и проведение контрольных тестов		
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
Раздел: Правила, организация и судейство соревнований		
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
Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике		
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
Раздел: Пробные уроки		

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

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	**1**	**1**
	Итого		
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
	Техника и методика обучения беговым видам		
	Бег на короткие дистанции	1	10
	Барьерный бег	1	10
	Эстафетный бег	1	10
	Челночный бег	1	10
	Техника и методика обучения прыжкам		
	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	10
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	10
	Техника и методика обучения метаниям		
	Метание мяча, гранаты, копья	1	10
	Толкание ядра	1	10
	Основы спортивной тренировки		
	Методы тренировки (равномерный, переменный, интервальный, повторный, круговой)	1	10
	Развитие скоростно-силовых качеств	1	10
	Развитие выносливости	1	10
	Организация и проведение контрольных тестов		
	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств	1	10
	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости	1	10
	Правила, организация и судейство соревнований		
	Беговые виды	1	10
	Технические виды	1	10

	Легкоатлетические многоборья	1	10
	Пробные уроки		
	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока	1	10
Всего в семестре 1		21	34
Всего в семестре 2		21	33
Промежуточная аттестация (зачет)		**42**	**67**
Всего в семестре 3		34	55
Всего в семестре 4		35	56
Промежуточная аттестация (зачет)		**69**	**111**
Всего в семестре 5		35	56
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		**34**	**56**
ИТОГО		**146**	**244**
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов			

7.1.1. Фрагмент урока, занятия. Разработка.

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

Примеры заданий

Разработать и провести фрагмент урока по теме:

1. Специализированная подготовительная часть для уроков по бегу.
2. Проведение тестирования по прыжкам в длину с места. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
3. Специализированная подготовительная часть для уроков по метанию мяча.
4. Организация метания мяча на точность. Броски теннисного мяча в руки партнеру с расстояния 20м (М), 18м (Ж). Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценка.
5. Определение выносливости. Организация 6-ти минутного бега в условиях стадиона. Объяснение содержания теста, его назначения. Групповой старт с задачей пробежать наибольшее расстояние, определяемое целыми кругами и их частями (точность до 10м); подсчет кругов помощниками или самостоятельно. Сигналы свистком через 5 и 6 минут. Оценки: М-1600м, 1400м, 1200м; Ж-1200м, 1000м, 800м.
6. Специализированная подготовительная часть для уроков по прыжкам в длину.
7. Проведение тестирования по прыжкам в длину с места (тройной и пятерной прыжки). Инвентарь: мел, рулетка. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
8. Специализированная подготовительная часть для уроков по прыжкам в высоту.
9. Организация судейства соревнований по метанию баскетбольного мяча из-за головы из положения седа. Подготовка сектора. Протоколы. Формирование бригады судей (гл. судья, секретарь, измерители) с объяснением их функций.
10. Специализированная подготовительная часть для уроков по метанию мяча.
11. Проведение тестирования в беге на месте с высоким подниманием бедра в течение 15 с. Без работы рук (руки за спиной) и в полной координации. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.
12. Организация тестирования в беге на 30 м. Назначение теста. Варианты теста: старт по первому движению; старт под команду стартера; бег с ходу. Ведение протокола. Подвести итоги.
13. Проведение тестирования в челночном беге 4х10м. Правила. Показ. Опробование.

Выполнение на результат. Оценки.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

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

7.1.2. Урок. Организация и проведение

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

Примеры заданий

Разработать и провести урок по теме:

1. Обучение беговым упражнениям: бегу с высоким подниманием бедра; бегу с захлестыванием голени; бегу прыжками.
2. Обучение технике метания мяча с места. Упражнения для плечевого пояса. Держание мяча; бросок кистью; бросок стоя лицом в сектор; стоя боком к сектору (инвентарь: мячи).
3. Обучение технике низкого старта без колодок. Показ, объяснение техники. Старты из различных исходных положений (высокого старта, упора присев, упора лежа и др.). Обучение стартовой позе на линии старта. Выбегание со старта, сохраняя наклон.
4. Организация урока, ознакомление с равномерным методом развития выносливости при темпе бега с ЧСС = 140-150 уд/мин. Объяснение. Обучение пульсометрии. Пробная пробежка в равномерном темпе. Замер ЧСС. Повторная пробежка с коррекцией темпа бега по ЧСС. Замер ЧСС. Опрос, оценка знаний
5. Организация судейства на старте и финише спринта. Объяснение функций стартера. Показ и опробование. Реакция на фальстарт. Задачи судей на финише. Запись порядка прихода. Работа с секундомером. Определение примерного времени участников, используя финишную разметку.
6. Определение выносливости. Организация 6-ти минутного бега в условиях стадиона. Объяснение содержания теста, его назначения. Групповой старт с задачей пробежать наибольшее расстояние, определяемое целыми кругами и их частями (точность до 10м); подсчет кругов помощниками или самостоятельно. Сигналы свистком через 5 и 6 минут. Оценки: М-1600м, 1400м, 1200м; Ж-1200м, 1000м, 800м.
7. Обучение технике невизуальной передачи эстафеты. Объяснение (цель, в какой эстафете применяется, слаженность действий принимающего и передающего бегуна, варианты передачи). Демонстрация, опробование в парах на месте (голосовая команда), в движении шагом, в легком беге. Постепенное увеличение скорости бега. Обращать внимание на своевременность начала разгона принимающего бегуна, передача на вытянутых руках, использование контрольной отметки. Контроль техники, исправление ошибок.
8. Обучение элементам прыжка «перешагивание». Показ, объяснение. «Прыжок на взлет». Определение толчковой ноги, перешагивая низко установленную планку (резинку) слева и справа. То же с обозначением полетной фазы. Опробование прыжка с 2 и 3 шагов разбега. Оценка техники.
9. Обучение технике метания мяча со скрестного шага. Повтор бросков мяча с места. Выполнение бросков со скрестного шага по разделениям (счет: «раз»-шаг левой, «и»-скрестный шаг, «два»-бросок. Броски со скрестного шага в целом.
10. Организация круговой тренировки по выработке скоростной выносливости. 4 станции.

Режим нагрузок: 30сек. + 1 мин отдыха. Схема выполнения: объяснение, показ 4 упражнений, опробование каждого всей группой. Замер ЧСС. Расстановка по станциям. Выполнение задания в течение 30 сек, замер ЧСС, отдых 1 мин., замер ЧСС. Прохождение 2-х кругов.

11. Обучение технике челночного бега. Объяснение. Выполнение отдельных элементов: стартовый разгон, повороты. Челночный бег 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)

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

7.1.3. Тест

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

Пример тестовых заданий

1. Какие виды легкой атлетики были представлены на I ОИ в Древней Греции?
   А) только бег Б) бег и метания В) бег, прыжки и метания
2. С 2019 года высший руководящий орган в легкой атлетике называется:
   А) международная федерация легкой атлетики (IAAF)
   Б) международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF)
   В) мировая легкая атлетика (World Athletics)
3. Какая самая длинная дистанция, на которой спортсмен начинает бег с низкого старта?
   А) 200м Б) 400м В) 800м
5. Какая самая длинная дистанция входит в программу десятиборья у мужчин?
   А) 400м Б) 800м В) 1500м
6. В каком году был проведен I ЧМ по Л/а?
   А) 1900 Б) 1948 В) 1983
7. Как изменяется продолжительность фазы опоры при увеличении скорости бега?
   А) увеличивается Б) уменьшается В) не меняется

8. Какая последовательность включения звеньев тела в разгон снаряда является верной?

А) рука-корпус-ноги Б) корпус-ноги-рука В) ноги-корпус-рука

9. От чего зависит дальность прыжка?

А) скорости разбега Б) угла отталкивания В) А+Б

10. В каком случае судьи в праве не допускать участника к соревнованиям? Если он вышел на старт:

А) без обуви Б) в одной туфле В) без майки

11. Сколько прыжковых дисциплин входят в легкоатлетическую программу ОИ?

А) 3 Б) 4 В) 5

15. Для ратификации Мировых Рекордов в некоторых индивидуальных видах Л/а скорость ветра в попутном направлении не должна превышать:

А) 1 м/с Б) 2 м/с В) 3 м/с

Критерии оценивания

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

7.1.4. Двигательный тест

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

Примеры двигательных тестов и критерии оценивания

№	Двигательный тест	Оценка					
		5		4		3	
		М	Ж	М	Ж	М	Ж
1	Прыжок в дину 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:

5) посещаемость занятий;

6) выполнение заданий по изучаемым темам разделов (тестовые вопросы разработка фрагментов урока, проведение пробных уроков и т.д.);

7) уровень освоения техники изучаемых легкоатлетических видов (двигательные тесты на технику и/или результат);

8) уровень физической подготовленности (двигательные тесты на технику и/или результат);

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

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка***	
			Квалитативная	**Квантитативная**
высокий	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	**91-100%**	**зачтено**	**отлично**
повышенный	ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий	**76-90%**		**хорошо**

	ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся			
базовый	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	**61-75%**		**удовлетворительно**
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	**<60%**	**не зачтено**	**неудовлетворительно**

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
ПК
Двигательный тест
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся
Тест
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности ПК-2.2. Выбирает формы организации внеурочной деятельности оценивая их воспитательные и развивающие возможности ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся
Фрагмент урока, занятия. Разработка
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.5 Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий ПК-2.1. Оценивает воспитательный и развивающий потенциал разных видов внеурочной деятельности

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

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

а) основная литература

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обуч. по спец. 050720 - Физическая культура. / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук; В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук - 5-е изд., испр. - М.: Академия, 2008. - 464 с.: ил.
2. Правила соревнований ВФЛА / Всерос. фед. легкой атлетики. - http://www.rusathletics.com/img/files/docs/iaaf/iaaf_pravila_20162017.pdf
3. Лебедев И.А., Осетров И.А., Михайлов П.В. Пробные уроки по легкой атлетике [эл. ресурс]: методические рекомендации. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 32с. http://cito-web.yspu.org/link1/metod/met132/met132.html

б) дополнительная литература

1. Лазарев И.В. и др. Практикум по легкой атлетике [Текст]: М, Академия, 2000
2. Барчуков И.С., Нестеров А.А., Физическая культура и спорт: методология, теория, практика [Текст]: М, Академия, 2008, 528с.
3. Афанасьев В.В. Основы отбора, прогноза и контроля в спорте [Текст]: монография / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетров, П.В. Михайлов, А.А. Муравьев, Л.А. Огородникова, М.А Сивов. - Ярославль, 2008. – 278 с.
4. Лебедев И.А. Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике [Текст]: метод. рекомендации / И.А. Лебедев, П.В. Михайлов, И.А. Осетров. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2009. – 32с.
5. Быченков С.В. Физическая культура [эл. ресурс]: Саратов: Вузовское образование, 2016, 270с

в) программное обеспечение

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

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

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

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

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины

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

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

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

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

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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
Контактная работа с преподавателем (всего)	**50**	**8**	**12**	**12**	**18**
В том числе:					
Лекции	**8**	**2**	**2**	**2**	**2**
Практические занятия (ПЗ)					
Лабораторные работы (ЛР)	**42**	**6**	**10**	**10**	**16**
Самостоятельная работа (всего)	**202**	**28**	**60**	**60**	**54**
В том числе:					
Подготовка к двигательным тестам	96	26	44	26	
Подготовка к тестированию	54			24	30
Разработка фрагмента урока, занятия	28	2	16	10	
Подготовка к проведению урока	24				24
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**Зачет**		**Зачет**	**Зачет с оценкой**
Общая трудоемкость (часов)	**252**	**36**	**72**	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**7**	**1**	**2**	**2**	**2**

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
1	Раздел: Техника и методика обучения беговым видам	**1,5**		**8**	**32,5**	**42**
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
2	Раздел: Техника и методика обучения прыжкам	**1,5**		**6**	**34,5**	**42**
2.1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»			3	17,5	20,5
2.2	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			3	17	20

3	Раздел: Техника и методика обучения метаниям	**1,5**		**6**	**34,5**	**42**
3.1	Метание мяча, гранаты, копья			3	20,5	23,5
3.2	Толкание ядра			3	14	17
4	Раздел: Основы спортивной тренировки	**0,5**		**2**	**21,5**	**24**
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
5	Раздел: Организация и проведение контрольных тестов	**0,5**		**2**	**5,5**	**7**
5.1	Тесты, выявляющие уровень развития скоростно-силовых качеств			1	3	4
5.2	Тесты, выявляющие уровень развития выносливости			1	2,5	3,5
6	Раздел: Правила, организация и судейство соревнований	**1**		**2**	**27**	**30**
6.1	Беговые виды			1	12	13
6.2	Технические виды			1	15	16
6.3	Легкоатлетические многоборья					
7	Раздел: Элементы учебных исследований на занятиях по легкой атлетике	**0,5**		**1**	**5,5**	**7**
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
8	Раздел: Пробные уроки	**1**		**16**	**41**	**58**
8.1	Разработка технологической карты урока и проведение пробного урока			16	41	57
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 беговым видам**	
1.1	Бег на короткие дистанции	Изучение техники беговых видов с использованием литературных источников, видеозаписей и телетрансляций соревнований, с участием
1.2	Барьерный бег	
1.3	Эстафетный бег	

1.4	Челночный бег	высококвалифицированных спортсменов. Анализ техники беговых видов с применением специальной терминологии.
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
«31» мая 2019 г

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.08.04 Плавание и методика обучения

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
спортивных дисциплин
«24» мая 2019 г.
Протокол № 9

Зав. кафедрой, профессор 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 плавательных упражнений, как основы для формирования жизненно-необходимых двигательных умений и развития физических качеств;
- овладение навыками учебно-методической работы при проектировании и организации занятий по Плаванию, 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 разрабатывать и реализовать учебные и развивающие занятия для детей, в том числе с особыми потребностями в образовании в рамках основных и дополнительных образовательных программ	ПК-1.1. Объективно оценивает возможности обучающихся ПК-1.2. Определяет у детей наличие особых потребностей в образовании ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.4. Подбирает средства обучения на основе анализа их развивающего потенциала ПК-1.5. Демонстрирует готовность использовать средства индивидуализации при разработке и реализации учебных и развивающих занятий	Информационно-аналитическая работа (подготовка) Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
ПК-2	Способен организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, художественно-продуктивную, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	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	Двигательный тест. Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение Информационно-аналитическая работа (подготовка)

		социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся	

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**			
		1	**2**	**3**	**4**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**116**	**20**	**22**	**32**	**42**
В том числе:					
Лекции	10			4	6
Практические занятия (ПЗ)	42	10	8	8	16
Лабораторные работы (ЛР)	64	10	14	20	20
Самостоятельная работа (всего)	**64**	**34**	**14**	**4**	**12**
В том числе:					
Информационно-аналитическая работа (подготовка)	**46**	**34**			**12**
Тест			**14**	**4**	
Фрагмент урока, занятия. Разработка		**2**		**4**	
Урок. Организация и проведение			**4**		**6**
Двигательный тест			**5**		**7**
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)			**Зачет**		**Зачет с оценкой**
Общая трудоемкость (часов)	**180**				
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**5**	**1,5**	**1**	**1**	**1,5**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

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

	судейство соревнований.	Требования к старту. Требования к финишу. Обязанности судий.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	Практ. занятия	Лабор. занятия	Самост. работа студ.	Всего часов
1	***Начальное обучение плаванию***	**2**		**2**		**4**
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	1				1
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	1		2		3
2	***Техника спортивных и прикладных способов плавания***	**4**	**42**	**32**		**78**
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
3	***Методика преподавания плавания***	**2**		**28**	**24**	**54**
3.1	Средства обучения			2	6	8
3.2	Методы обучения			2		2
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений				4	4
3.4	Урок плавания	1		20		21
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием	1			4	5
3.6	Спортивная тренировка в плавании.			4	10	14
4	**Правила, организация и судейство соревнований**	**2**		**2**	**40**	**44**
4.1	Организация соревнований	1		1	20	22
4.2	Правила соревнований	1		1	20	22
Всего:		**10**	**42**	**64**	**64**	**180**

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

6.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1	**Раздел:** ***Начальное обучение плаванию***	
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)

1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	Тест
2	**Раздел:** ***Техника спортивных и прикладных способов плавания***	
2.1	Кроль на груди	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка) Двигательный тест тест
2.2	Кроль на спине	
2.3	Брасс	
2.4	Дельфин	
3	**Раздел:** ***Методика преподавания плавания***	
3.1	Средства обучения	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка) Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение Тест
3.2	Методы обучения	
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	
3.4	Урок плавания	
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием	
3.6	Спортивная тренировка в плавании.	
4	**Раздел: Правила, организация и судейство соревнований**	
4.1	Организация соревнований	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка) Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение
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**
Раздел: ***Начальное обучение плаванию***		
Умение плавать – жизненная необходимость каждого.	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка) Тест	ПК-1, ПК-2
Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка) тест	ПК-1, ПК-2
Раздел: ***Техника спортивных и прикладных способов плавания***		

Кроль на груди	Подготовка информационно-аналитических материалов Двигательный тест тест	ПК-1, ПК-2
Кроль на спине	Подготовка информационно-аналитических материалов Двигательный тест тест	ПК-1, ПК-2
Брасс	Подготовка информационно-аналитических материалов Двигательный тест тест	ПК-1, ПК-2
Дельфин	Подготовка информационно-аналитических материалов Двигательный тест тест	ПК-1, ПК-2
Раздел: ***Методика преподавания плавания***		
Средства обучения	Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка) Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение Тест	ПК-1, ПК-2
Методы обучения	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Урок плавания	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Техника безопасности при занятиях плаванием	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Спортивная тренировка в плавании.	Тест. Фрагмент урока, занятия. Разработка	ПК-1, ПК-2
Раздел: Правила, организация и судейство соревнований		
Организация соревнований	Подготовка информационно-аналитических материалов Фрагмент урока, занятия. Разработка Урок. Организация и проведение	ПК-1, ПК-2
Правила соревнований	Подготовка информационно-аналитических материалов 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

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

семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов

7.1.1. Фрагмент урока, занятия. Разработка.

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

Примеры заданий

Разработать и провести фрагмент урока по теме:

14. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию (начальная подготовка).
15. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «кроль на груди».
16. Определение выносливости. Организация проплывания шести минутного теста в условиях бассейна. Объяснение содержания теста, его назначения. Групповой старт с задачей проплыть наибольшее расстояние за указанное время.
17. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Кроль на спине».
18. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Дельфин».
19. Организация судейства соревнований по плаванию. Подготовка дорожек. Протоколы. Формирование бригады судей (гл. судья, секретарь, измерители) с объяснением их функций.
20. Специализированная подготовительная часть для уроков по плаванию «Брасс».
21. Организация тестирования в плавание вольным стилем на 50 м. Назначение теста. Ведение протокола. Подвести итоги.
22. Проведение тестирования в плавании 4х50м. Правила. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценка.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

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

7.1.2. Урок. Организация и проведение

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

Примеры заданий

Разработать и провести урок по теме:

17. Обучение технике «Брасс». Работа ног, работа рук, дыхание.
18. Обучение технике «Кроль на спине». Работа ног, работа рук, дыхание.
19. Обучение технике «Кроль на груди». Работа ног, работа рук, дыхание.
20. Обучение технике «Дельфин». Работа ног, работа рук, дыхание.
21. Обучение технике старта в воду. Показ, объяснение техники. Старты из различных исходных положений (старт с захватом, «легкоатлетический», старт из воды).
22. Обучение технике поворотов. Показ, объяснение техники (поворот «маятником», «вращением», кувырком, поворот при плавании на спине).
23. Организация урока, ознакомление с равномерным методом развития выносливости при

темпе плавания с ЧСС = 140-150 уд/мин. Объяснение. Обучение пульсометрии. Пробный заплыв пробежка в равномерном темпе. Замер ЧСС. Повторный заплыв с коррекцией темпа бега по ЧСС. Замер ЧСС. Опрос, оценка знаний

24. Организация судейства на старте и финише спринта. Объяснение функций стартера. Показ и опробование. Реакция на фальстарт. Задачи судей на финише. Запись порядка прихода. Работа с секундомером. Определение примерного времени участников, используя финишную разметку.

25. Организация тестирования плавание вольным стилем на 50 м. Назначение теста. Варианты теста: старт по первому движению; старт под команду стартера. Ведение протокола. Подвести итоги.

26. Проведение тестирования на скольжение, на плавучесть. Правильность выполнения. Показ. Опробование. Выполнение на результат. Оценки.

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

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

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

7.1.3. Тест

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

Пример тестовых заданий

1. Какие способы плавания не относятся к спортивным?

А) кроль на спине Б) брасс не спине В) плавание на боку

2. Какая самая длинная дистанция при плавании вольным стилем на соревнованиях, проводящихся в бассейне?

А) 800м

Б) 1000 м

В) 1500 м

3. Какая дистанция комплексного плавания не входит в программу соревнований?

А) 200м Б) 400м В) 800м

5. Какой способ спортивного плавания самый медленный?

А) кроль на спине Б) брасс В) баттерфляй

6. Сколько метров пловец может находиться под водой после старта и поворотов при плавании вольным стилем?

А) 10 Б) 15 В) произвольно

7. Какая координация движений рук и ног в кроле на груди самая быстрая при плавании?

А) двухукдарная Б) четырехударная В) шестиударная

8. Какие варианты координации движений рук и ног бывают при плавании баттерфляем?

А) одноударная Б) двухударная В) трехударная

9. Какой поворот самый быстрый?

А) маятником Б) вращением В) кувырком

10. Сколько участников плывет в финальном заплыве?

А) 6 Б) 8 В) 10

11. Касание бортика при плавании брассом выполняется?

А) одной рукой Б) двумя руками В) произвольно

12. 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

7.1.5. Информационно-аналитические материалы (подготовка)

Информационно-аналитические материалы – вид образовательной продукции, подготавливаемой студентами в ходе информационно-аналитической деятельности (работы с

различными источниками информации). Информационно-аналитические материалы позволяют оценить сформированность умений первичного понимания, интерпретации и преобразования информации, логически ее обосновать, дать оценку как всей совокупности фактов, отраженных в тексте, так и каждому их них в отдельности. работа по подготовке информационно-аналитических материалов создает условия для формирования способности связывать с изучаемым источником информации полученные ранее теоретические знания, сквозь призму которых изучаемое содержание уточняется, детализируется, становится более содержательным, информативным. Толкование источника информации допускает также создание собственного нового смысла с целью установки диалога последнего с первоначальным авторским смыслом.

Результаты аналитической работы оформляются и представляются в виде сборника понятий, логико-смысловых моделей, схем, концептуальной таблицы.

Примеры заданий для подготовки информационно-аналитических материалов:

3. Составьте глоссарий по теме «Средства обучения плаванию».
4. Подготовьте методический дайджест (обзор) статей журнала «физическая культура в школе», посвященных применяемых средств обучения плаванию в учебно-тренировочном процессе. В обзоре отразите позиции:

– описываемый инструментарий для проведения обучения;

– направления применения в контексте реализуемого содержания и формируемых результатов;

– технологические аспекты применения (состав действий по проектированию и реализации в экономическом процессе).

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:

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

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка***	
			Квалитативная	**Квантитативная**
высокий	ПК-1.1. Объективно оценивает возможности обучающихся ПК-1.2. Определяет у детей наличие особых потребностей в образовании	**501-696**	**зачтено**	**отлично**

	ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.4. Подбирает средства обучения на основе анализа их развивающего потенциала 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			
повышенный	ПК-1.1. Объективно оценивает возможности обучающихся ПК-1.2. Определяет у детей наличие особых потребностей в образовании ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.4. Подбирает средства обучения на основе анализа их развивающего потенциала 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	**321-500**		**хорошо**
базовый	ПК-1.1. Объективно оценивает возможности обучающихся	**116-320**		**удовлетворительно**

	ПК-1.4. Подбирает средства обучения на основе анализа их развивающего потенциала 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			
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	**<116**	**не зачтено**	**неудовлетворительно**

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
ПК -1 ПК -2
Информационно-аналитические материалы (подготовка)
ПК-1.1. Объективно оценивает возможности обучающихся ПК-1.2. Определяет у детей наличие особых потребностей в образовании ПК-1.3. Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-1.4. Подбирает средства обучения на основе анализа их развивающего потенциала 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
Двигательный тест
ПК-1.3 Подбирает подходы к обучению в соответствии с особенностями контингента обучающихся ПК-2.4. Владеет способами оценивания результатов внеурочной деятельности обучающихся ПК-2.5. Использует возможности образовательной организации и социокультурного окружения в организации внеурочной деятельности обучающихся
Тест

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

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации
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. эстафеты на воде
2. погружение на дно бассейна
3. обучение старту в воду
4. обучение транспортировки утопающего

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

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

7.1.2. Урок. Организация и проведение

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

Примеры заданий

Разработать и провести урок по теме:

1. урок – спектакль дошкольники 4-6 лет
2. праздник на воде в условиях ДОЛ
3. урок «аквааэробика»
4. урок – игра для начальной школы

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

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

7.1.3. Тест

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

Пример тестовых заданий

1. 1.Назвать основное средство физического воспитания дошкольников

А) Физические упражнения;

Б) Оздоровительные силы природы;

В) Гигиенические факторы;

2. Дети, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе «А»

А) сдают все нормативы

Б) не сдают нормативы

В) сдают некоторые, в зависимости от заболевания

3. Общая плотность урока должна быть

А) не менее 50 %

Б) всегда 100%

В) от 60 до 80%

4. Нормы ГТО могут сдавать школьники:
А) Все по желанию;
Б) Только основной группы здоровья;
В) Основной и подготовительной группы здоровья

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	2 м

7.1.5. Информационно-аналитические материалы (подготовка)

Информационно-аналитические материалы – вид образовательной продукции, подготавливаемой студентами в ходе информационно-аналитической деятельности (работы с различными источниками информации). Информационно-аналитические материалы позволяют

оценить сформированность умений первичного понимания, интерпретации и преобразования информации, логически ее обосновать, дать оценку как всей совокупности фактов, отраженных в тексте, так и каждому их них в отдельности. работа по подготовке информационно-аналитических материалов создает условия для формирования способности связывать с изучаемым источником информации полученные ранее теоретические знания, сквозь призму которых изучаемое содержание уточняется, детализируется, становится более содержательным, информативным. Толкование источника информации допускает также создание собственного нового смысла с целью установки диалога последнего с первоначальным авторским смыслом.

Результаты аналитической работы оформляются и представляются в виде сборника понятий, логико-смысловых моделей, схем, концептуальной таблицы.

Примеры заданий для подготовки информационно-аналитических материалов:

Составьте кроссворд по теме «правила соревнований по плаванию».

– описываемый инструментарий для проведения обучения;

– направления применения в контексте реализуемого содержания и формируемых результатов;

– технологические аспекты применения (состав действий по проектированию и реализации в экономическом процессе).

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

а) основная литература

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

б) дополнительная литература

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

в) программное обеспечение

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

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

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

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

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины

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

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

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

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

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

7. Оборудованный плавательный бассейн;
8. Инвентарь: плавательные доски, поддерживающие средства, калабашки, нудлы, секундомер;
9. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
10. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
11. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
12. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 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	4				4
Практические занятия (ПЗ)	40	6	12	10	12
Лабораторные работы (ЛР)	8	2	2	2	2
Самостоятельная работа (всего)	**128**	**72**	**22**	**24**	**18**
В том числе:					
Двигательный тест					
Тест					
Фрагмент урока, занятия					
Разработка урока					
Организация и проведение					
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**
Общая трудоемкость (часов)	**252**	**72**	**36**	**36**	**36**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**5**	**2**	**1**	**1**	**1**

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**
1	***Начальное обучение плаванию***			**2**		**2**
1.1	Умение плавать – жизненная необходимость каждого.					
1.2	Общая характеристика начального этапа обучения плаванию.			2		2
2	***Техника спортивных и прикладных способов плавания***	**2**	**42**	**32**		**78**
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
3	***Методика преподавания плавания***	**2**		**28**	**24**	**54**
3.1	Средства обучения			2	6	8

3.2	Методы обучения			2		2
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений				4	4
3.4	Урок плавания			20		21
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием				4	5
3.6	Спортивная тренировка в плавании.			4	10	14
4	**Правила, организация и судейство соревнований**			**4**	**40**	**44**
4.1	Организация соревнований			2	20	22
4.2	Правила соревнований			2	20	22
Всего:				**44**	**64**	**180**

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: *Начальное обучение плаванию***	
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: *Техника спортивных и прикладных способов плавания***	
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: *Методика преподавания плавания***	
3.1	Средства обучения	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. Подготовка документации (протоколов тестирования) с использованием компьютерных технологий. Планирование контрольных мероприятий. Совершенствование навыков работы с измерительными приборами.
3.2	Методы обучения	
3.3	Обучение плаванию в разных типах образовательных учреждений	
3.4	Урок плавания	
3.5	Техника безопасности при занятиях плаванием	
3.6	Спортивная тренировка в плавании.	
4	**Раздел: Правила, организация и судейство соревнований**	

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 просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«19» апреля 2022г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:

К.М.08.07 Новые виды двигательной активности

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. Г.Е. Ступина

Утверждено на заседании кафедры
Спортивных дисциплин
«25» марта 2022г.
Протокол № 7

Зав. кафедрой, профессор С.Ф. Бурухин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины освоение технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики дисциплины «Новые виды двигательной активности».

Основными ***задачами*** курса являются:

-понимание студентами целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуре и спорта;

- **овладение** навыками двигательных действий в области новых видов двигательной активности;

- **развитие** студентами умений в области методики и организации учебных и внеучебных занятий по новым видам двигательной активности.

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

Дисциплина включена в **вариативную часть ОПОП.**

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		**Индикаторы**	**Оценочные средства**
Шифр	**Формулировка**		
ПК-6	Способен применять технологии физкультурно-образовательной деятельности в учебно-воспитательном процессе	ПК-6.2. Подбирает и реализует методы формирования у обучающихся универсальных учебных двигательных действий	Устный опрос Фрагмент урока. Занятие.
ПК-8	Способен осуществляет профессиональную деятельность опираясь на комплексные знания медико-биологических основ спорта.	ПК-8.2. Планирует и реализует учебный и тренировочный процесс, используя знания о биомеханике физических упражнений, биомеханических приемах анализа движений и элементов спортивной техники.	Устный опрос Фрагмент урока. Занятие.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет ___2___зачетные единицы.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестры**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**28**	**7**
В том числе:		
Лекции	**4**	4
Лабораторные работы (ЛР)	**28**	28
Самостоятельная работа (всего)	**44**	**44**
В том числе:		
Другие виды самостоятельной работы		
Подготовка к устному опросу. Изучение учебно-методической литературы.	12	12

Просмотр видеоматериалов.	12	12
Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.	20	20
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Наименование тем
1	Фитнес	Понятие фитнес. Принципы оздоровительной тренировки.
2	Аэробика	Ритмическая гимнастика. Базовая аэробика. Степ-аэробика. Фитбол-аэробика.
3	Занятия с различными категориями занимающихся	Направление mind body. Стрейтчинг.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем		Кол-во часов		
		Лекции	**Практические занятия**	**Самост. работа студ.**	**Всего часов**
1	Фитнес	**1**		**4**	**5**
1.1.	Понятие фитнес.	0,5		2	2,5
1.2.	Принципы оздоровительной тренировки.	0,5		2	2,5
2	Аэробика	**2**	**18**	**28**	**48**
2.1.	Ритмическая гимнастика.	0,5	2	6	10,5
2.2.	Базовая аэробика.	0,5	6	8	14,5
2.3.	Степ-аэробика.	0,5	4	6	10,5
2.4.	Фитбол-аэробика	0,5	6	8	12,5
3.	Занятия с различными категориями занимающихся	**1**	**6**	**12**	**19**
3.2.	Направление mind body.	0,5	2	6	10,5
3.3.	Стрейтчинг.	0,5	4	6	8,5
Всего:		**4**	**24**	**44**	**72**

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	Понятие фитнес.	Изучение научно-методической литературы.
2	Принципы оздоровительной тренировки.	Изучение научно-методической литературы.
3	Ритмическая гимнастика.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса ритмической гимнастики.
4	Базовая аэробика.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса базовой аэробики.
5	Степ-аэробика.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса степ-аэробики
6	Фитбол-аэробика	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса фитбол-аэробики
7	Направление mind body.	Просмотр видеоматериалов.
8	Стрейтчинг.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса стрейтчинга.

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) – не предусмотрено

6.3. Примерная тематика рефератов – не предусмотрено

7. Фонды оценочных средств

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

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций (указать шифр)
Понятие фитнес.	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8
Принципы оздоровительной тренировки.	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8
Ритмическая гимнастика.	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8
Базовая аэробика.	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8
Степ-аэробика.	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8
Фитбол-аэробика	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8
Направление mind body.	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8

Стрейтчинг.	Фрагмент урока, занятия. Устный опрос.	ПК-6, ПК-8

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 опрос – 1-5 баллов.
Проведение на лабораторных занятиях фрагмента урока, занятия – 1-5 баллов

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	**1**	**32**
	Итого	**1**	**32**
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
	Понятие фитнес.	1	5
	Принципы оздоровительной тренировки.	1	5
	Ритмическая гимнастика.	1	5
	Базовая аэробика.	1	5
	Степ-аэробика.	1	5
	Фитбол-аэробика	1	5
	Направление mind body.	1	5
	Стрейтчинг.	1	5
Всего в 6 семестре		**8**	**45**
Промежуточная аттестация (зачет)		**1**	**5**
ИТОГО		**10**	**82**
Подготовка к лабораторным занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 41 баллов			

7.1.1. Фрагмент урока, занятия.

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

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

Проведение фрагмента урока, занятия подразумевает под собой выполнение студентом поставленных перед ним задач в подготовительной, основной или заключительной части урока. Проведение фрагмента урока, занятия по подвижным играм студентами преследует целью оценку их знаний, умений и практических навыков.

Примеры заданий

Разработать и провести комплекс аэробики для учащихся старших классов (начальный уровень подготовки) на основе базовых шагов:

1. Knee lift, Knee up подъем колена
2. Kick мах
Low kick разновидность маха голенью.
3. Jumping jack прыжок ноги врозь – ноги вместе
4. Lunge выпад
5. March шаг
Marching - ходьба на месте
Walking ходьба в различных направлениях
вперед – назад, по кругу, по диагонали
6. Jog бег
7. Skip (Скип) подскок
8. Basic step базовый шаг.
9. Squat полуприсед ноги вместе или врозь
10. Step-touch приставной шаг
11. Touch-step обратный приставной шаг
12. Double step touch два приставных шага
13. Open step открытый шаг
14 Leg curl захлест
15. Heel touch пятка
16. Mambo
17. Pivot turn поворот вокруг опорной ноги
18. Pendulum прыжком смена положения ног(«маятник»)
19. Chasse, gallop галоп
20. V-step.
21. A – step.
22. Straddle ходьба ноги врозь – ноги вместе
23. Cross – «крест» скрестный шаг с перемещением вперед
24. Grape wine – скрестный шаг в сторону.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических (лабораторных) занятиях

Критерий	**Балл**
Логика и грамотность подбора упражнений.	2 балла
Командный голос. Умение добиваться необходимого внимания и дисциплины	1 балл
Умение дать самоанализ проведенного фрагмента урока, занятия	1 балл
Умение перестраивать свою деятельность в случаи непредвиденных обстоятельств	1 балл
Максимальный балл	**5**

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

7.2.1. Требования к проведению промежуточной аттестации по дисциплине:

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

1) посещаемость занятий;
2) выполнение заданий по изучаемым темам разделов (разработка фрагментов урока, занятия);

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка Квалитативная
Высокий	ПК-6.2. Подбирает и реализует методы формирования у обучающихся универсальных учебных двигательных действий ПК-8.2. Планирует и реализует учебный и тренировочный процесс, используя знания о биомеханике физических упражнений, биомеханических приемах анализа движений и элементов спортивной техники.	71-82	**зачтено**
Повышенный	ПК-6.2. Подбирает и реализует методы формирования у обучающихся универсальных учебных двигательных действий ПК-8.2. Планирует и реализует учебный и тренировочный процесс, используя знания о биомеханике физических упражнений, биомеханических приемах анализа движений и элементов спортивной техники.	61-70	
Базовый	ПК-6.2. Подбирает и реализует методы формирования у обучающихся универсальных учебных двигательных действий ПК-8.2. Планирует и реализует учебный и тренировочный процесс, используя знания о биомеханике физических упражнений, биомеханических приемах анализа движений и элементов спортивной техники.	41-60	
Низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	<41	**не**

			зачтено

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций		
	ПК-6	**ПК-8**
Фрагмент урока. Урок. Занятие. Устный опрос.		
	ПК-6.2 Подбирает и реализует методы формирования у обучающихся универсальных учебных двигательных действий	ПК-8.2. Планирует и реализует учебный и тренировочный процесс, используя знания о биомеханике физических упражнений, биомеханических приемах анализа движений и элементов спортивной техники.

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Устный опрос

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

Примерные вопросы

1. Дать характеристику фитнеса, как физкультурно-оздоровительной технологии.
2. Принципы оздоровительной тренировки.
3. Определить взаимосвязь музыкального квадрата с физической нагрузкой.
4. Перечислите команды при проведении различных комплексов упражнений.
5. Перечислите отличия проведения занятий с занимающимися различного возраста.
6. Подберите и опишите упражнения для развития мышц нижних конечностей.

Критерии оценивания

Критерий	**Балл**
Точность терминологии	1 балл
Степень осознанности, понимания изученного	2 балла
Полноту и правильность ответа	2 балла
Максимальный балл	**5**

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

а) основная литература

1. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков «Гимнастика» М., «Академия», 2008 г. - 448с.
2. Бурухин С.Ф., Гимнастика - здоровье и красота женщины, Ярославль, ЯГПУ, 2011, 105с

3. Митрохина В.В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.В. Митрохина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 с. — 978-5-209-03473-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11442.html

б) дополнительная литература

4. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре: Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 45 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22311.html

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2008. – 480 с.

6. Ерёмушкин М.А. Двигательная активность и здоровье. От лечебной гимнастики до паркура [Электронный ресурс] / М.А. Ерёмушкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Издательство «Спорт», 2016. — 184 с. — 978-5-9907239-7-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43906.html

в) программное обеспечение

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

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

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

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

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины:

Программа дисциплины предполагает проведение лекционных и лабораторных занятий, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций.

Практические задания в рамках изучения дисциплины предполагают осуществление практической деятельности для работы в школе и дополнительном образовании.

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.

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

На лекционных занятиях применяется мультимедийная аппаратура для сопровождения устных сообщений. Лабораторные занятия проводятся в условиях спортивного зала. При организации учебных занятий используется спортивный инвентарь (мячи, стенки, скамейки, обручи и др.).

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет ___2___ зачетные единицы.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Триместр 11**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**14**	**14**
В том числе:		
Лекции	**2**	2
Лабораторные работы (ЛР)	**12**	12
Самостоятельная работа (всего)	**58**	**58**
В том числе:		
Другие виды самостоятельной работы		
Подготовка к устному опросу. Изучение учебно-методической литературы.	14	14
Просмотр видеоматериалов.	18	18
Разработка и подготовка к проведению фрагмента урока, занятия.	26	26
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		зачет
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	**Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем**		**Кол-во часов**		
		Лекции	**Лабораторные занятия**	**Самост. работа студ.**	**Всего часов**
1	Фитнес	**1**		**8**	**1**
1.1.	Понятие фитнес.	0,5		4	0,5

1.2.	Принципы оздоровительной тренировки.	0,5		4	0,5
2	Аэробика	**1**	**9**	**36**	**48**
2.1.	Ритмическая гимнастика.		1	4	10,5
2.2.	Базовая аэробика.	0,5	4	12	14,5
2.3.	Степ-аэробика.		1	10	10,5
2.4.	Фитбол-аэробика		3	10	12,5
3.	Занятия с различными категориями занимающихся	**1**	**3**	**14**	**19**
3.2.	Направление mind body.	0,5	1,5	8	10,5
3.3.	Стрейтчинг.		1,5	6	8,5
Всего:		**2**	**12**	**58**	**72**

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	Понятие фитнес.	Изучение научно-методической литературы.
2	Принципы оздоровительной тренировки.	Изучение научно-методической литературы.
3	Ритмическая гимнастика.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса ритмической гимнастики.
4	Базовая аэробика.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса базовой аэробики.
5	Степ-аэробика.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса степ-аэробики
6	Фитбол-аэробика	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса фитбол-аэробики
7	Направление mind body.	Просмотр видеоматериалов.
8	Стрейтчинг.	Просмотр видеоматериалов. Подготовка к проведению комплекса стрейтчинга.

Министерство просвещения 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
«02» июня 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 «Физкультурное образование»

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

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

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

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

Утверждено
На заседании кафедры
МБОС и ТФК
«29» мая 2020 г.
Протокол № 9

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:

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 Информационно-аналитические материалы (подготовка)
ОПК-3	Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с	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 Информационно-аналитические материалы (подготовка)

	требованиями федеральных государственных образовательных стандартов		
ОПК- 8	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 Информационно-аналитические материалы (подготовка)
ОПК - 9	Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-9.1 Решает задачи профессиональной деятельности с применением современных информационных технологий. ОПК-9.4 Оценивает потенциальные риски и ограничения информационных технологий при решении задач профессиональной деятельности	
ПК-3	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 Информационно-аналитические материалы (подготовка)

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

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

Вид учебной работы	**Всего часов**					
		3	4	5	6	7
Контактная работа с преподавателем (всего)	**198**	**34**	**44**	**34**	**50**	**36**
В том числе:						
Лекции	72	12	14	14	18	14
Практические занятия (ПЗ)	126	22	30	20	32	22
Самостоятельная работа (всего)	**126**	**2**	**28**	**2**	**22**	**72**

В том числе:						
Устный опрос	49		16	2	6	25
Подготовка информационно-аналитических материалов	39	2	6		6	25
Доклад	38		6		10	22
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Зачет**	**Экзамен**
Общая трудоемкость, часов	**324**	**36**	**72**	**36**	**72**	**108**
зачетных единиц	**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. Возрастание особенностей 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 культуры	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. 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	**Практ. занятия**	**Лабор. занятия**	**Самост. работа студ.**	**Всего часов**
1	Раздел: **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**	**3**	**6**		**3**	**12**
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
2	Раздел: **Основы теории и методики обучения двигательным действиям**	**3**	**6**		**3**	**12**
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
3	Раздел: **Теоретико-практические основы развития физических качеств**	**6**	**12**		**11**	**29**
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
4	Раздел: **Формы построения занятий в физическом воспитании**	**2**	**4**		**2**	**8**
4.1	Классификация форм занятий в физическом воспитании.	1	2		1	4
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	1	2		1	4
5.	Раздел: **Планирование и контроль в физическом воспитании**	**2**	**4**		**2**	**8**
5.1	Планирование в физическом воспитании.	1	2		1	4
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.	1	2		1	4
6.	Раздел: **Физическое воспитание детей раннего школьного возраста**	**2**	**4**		**2**	**8**
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
7.	Раздел: **Физическое воспитание детей школьного возраста**	**11**	**22**		**11**	**44**
7.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.	1	2		1	4
7.2	Возрастание особенностей 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

8.	Раздел: **Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию**	**4**	**8**		**4**	**16**
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
9.	**Раздел: Физическое воспитание студенческой молодёжи.**	**7**	**14**		**7**	**28**
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
10.	Раздел: **Общая характеристика спорта**	**5**	**10**		**5**	**20**
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
11	Раздел: **Основы спортивной тренировки**	**6**	**12**		**17**	**35**
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
12.	Раздел: **Основы построения процесса спортивной подготовки**	**4**	**6**		**6**	**16**

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
13.	Раздел: **Технология планирования в спорте**	**9**	**9**		**9**	**27**
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
14.	Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена	1	1		1	3
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
15.	Раздел: **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**.	**2**	**2**		**2**	**6**
15.1	Спортивный отбор.	1	1		1	3
15.2	Спортивная ориентация.	1	1		1	3
16.	Раздел: **Общая характеристика оздоровительной физической культуры.**	**2**	**3**		**2**	**7**
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
17.	Раздел: **Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**	**4**	**4**		**4**	**12**
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	1	1		1	3

	оздоровительной физической культурой.					
Всего:		**72**	**126**		**126**	**324**

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: **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**	
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	Устный опрос Доклад Информационно-аналитические материалы (подготовка)
1.2	Общеметодические принципы	
1.3	Специфические принципы физического воспитания.	
2	Раздел: **Основы теории и методики обучения двигательным действиям**	
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	Устный опрос Доклад Информационно-аналитические материалы (подготовка)
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 Доклад Информационно-аналитические материалы (подготовка)
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	
5.	Раздел: **Планирование и контроль в физическом воспитании**	
5.1	Планирование в физическом воспитании.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица,
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.	

		глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
6.	Раздел: **Физическое воспитание детей раннего школьного возраста**	
6.1	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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: **Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию**	
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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: Физическое воспитание студенческой молодёжи**	
9.1	Значение и задачи физического воспитания	

	студентов	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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: **Общая характеристика спорта**	
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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 Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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 Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических
13.2	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	

13.3	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
13.4	Оперативное планирование.	
14.	Раздел**: Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена**	
14.1	Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
15.2	Спортивная ориентация.	
16.	Раздел: **Общая характеристика оздоровительной физической культуры.**	
16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	
17.	Раздел: **Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**	
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)
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: **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**		
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	Устный опрос Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ОПК-3; ОПК-3.1.
1.2	Общеметодические принципы		
1.3	Специфические принципы физического воспитания.		
2	Раздел: **Основы теории и методики обучения двигательным действиям**		
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	Устный опрос Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	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 Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ОПК-3; ОПК-3.1. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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 Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ПК-3.; ПК-3.1. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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 Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка) доклад	ОПК-8;ОПК-8.2. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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: **Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию**		
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	Устный опрос Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	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: Физическое воспитание студенческой молодёжи**		
9.1	Значение и задачи физического воспитания студентов	Устный опрос Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ОПК-8;ОПК-8.2.; ОПК-2; ОПК-2.3; ОПК-2.4; ОПК-2.5. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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: **Общая характеристика спорта**		
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Устный опрос Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	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.		

11.2	Средства спортивной тренировки.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ОПК-3; ОПК-3.1.
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 Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ОПК-2; ОПК-2.3; ОПК-2.4; ОПК-2.5. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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, Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ОПК-3; ОПК-3.1; ОПК-9.1 ОПК-9.4
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: **Общая характеристика оздоровительной физической культуры.**		
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: **Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**		
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.	Устный опрос Подготовка информационно-аналитических материалов (систематизирующая таблица, глоссарий по теме, аннотированный каталог, аналитическая записка)	ОПК-3; ОПК-3.1; ПК-3.; ПК-3.1. ОПК-9.1 ОПК-9.4
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

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

	воспитания.		
	2.Основы теории и методики обучения двигательным действиям		
	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	1	10
	Основы формирования двигательного навыка.	1	10
	3.Теоретико-практические основы развития физических качеств		
	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
	4. Формы построения занятий в физическом воспитании		
	Классификация форм занятий в физическом воспитании.	1	10
	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	1	10
	5. Планирование и контроль в физическом воспитании		
	Планирование в физическом воспитании.	1	10
	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.	1	10
	6.Физическое воспитание детей раннего школьного возраста		
	Значение и задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	1	10
	Возрастные особенности физического развития подготовленности детей раннего и дошкольного возраста.	1	10
	7.Физическое воспитание детей школьного возраста		
	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.	1	10
	Возрастание особенностей 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 деятельность учителя физической культуры.	1	10
	8.Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию		
	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
	9.Физическое воспитание студенческой молодёжи		
	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
	10.Общая характеристика спорта		
	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
	11.Основы спортивной тренировки		
	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
	12. Основы построения процесса спортивной подготовки		
	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 (микроциклах).	1	10
	13. Технология планирования в спорте		

	Общие положения технологии планирования в спорте.	1	10
	Планирование спортивной подготовки в многолетних циклах.	1	10
	Планирование тренировочно-соревновательного процесса в годичном цикле.	1	10
	Оперативное планирование.	1	10
	14. Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена		
	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
	15. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.		
	Спортивный отбор.	1	10
	Спортивная ориентация.	1	10
	16.Общая характеристика оздоровительной физической культуры.		
	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	1	10
	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	1	10
	17. Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры		
	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		**35**	**350**
Всего в 4 семестре		**35**	**350**
Промежуточная аттестация (зачет)		***70***	***700***
ИТОГО		***70***	***700***
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов			

7.1.1. Устный ответ

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

Примеры заданий

Тема: Сообщение по теме «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
Максимальный балл	**10**

7.1.2. Доклад

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

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

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

Проверяемые элементы компетенции: 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 периода, контрольные испытания для определения уровня развития. Творческая форма выполнения заданий приветствуется и оценивается дополнительными баллами.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	**Балл**
выступление полностью соответствует теме, которая раскрыта глубоко и полно, опирается на несколько источников, содержит относительно точное изложение информации, демонстрирует средний уровень эрудированности автора по данной теме, умение осуществлять рефлексивный анализ.	2,5 балла
развернуто отвечает на поставленные преподавателем вопросы, обосновывает свою точку зрения примерами, может предложить свой вариант развития событий (или корректировки и совершенствования действий, представленных в материале);	2,5 балла
свободно оперирует научными терминами, а также базовыми понятиями и положениями и, в случае необходимости, может пояснить их суть; высказывает оценочные суждения в отношении излагаемого материала, используя для оценивания самостоятельно определенные критерии.	2,5 балла
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	2,5 балла
Максимальный балл	**10**

7.1.3. Информационно-аналитические материалы (подготовка)

Информационно-аналитические материалы – вид образовательной продукции, подготавливаемой студентами в ходе информационно-аналитической деятельности (работы с различными источниками информации). Информационно-аналитические материалы позволяют оценить сформированность умений первичного понимания, интерпретации и преобразования информации, логически ее обосновать, дать оценку как всей совокупности фактов, отраженных в тексте, так и каждому их них в отдельности. работа по подготовке информационно-аналитических материалов создает условия для формирования способности связывать с изучаемым источником информации полученные ранее теоретические знания, сквозь призму которых изучаемое содержание уточняется, детализируется, становится более содержательным, информативным. Толкование источника информации допускает также создание собственного нового смысла с целью установки диалога последнего с первоначальным авторским смыслом.

Результаты аналитической работы оформляются и представляются в виде сборника понятий, логико-смысловых моделей, схем, концептуальной таблицы.

Примеры заданий для подготовки информационно-аналитических материалов:

5. Составьте глоссарий по теме «федеральное законодательство в сфере »

6. Подготовьте методический обзор федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта. В обзоре отразите позиции:

– Описываемые требования к общефизической подготовке;

– направления применения средств спортивной подготовки;

– технологические аспекты применения (состав действий по проектированию и реализации в тренировочном процессе).

Критерии оценивания продуктов информационно-аналитической работы

Критерий	**Балл**
Осуществляет запрос и получение информации	0,4
Интерпретирует информацию в контексте рассматриваемой проблемы	0,4
Выбирает основания и критерии для сравнения, оценки, классификации и	0,4

систематизации информации	
Создает информационный продукт на основе критического осмысления и преобразования и информации	0,4
Делает выводы и принимает решения на основе полученной информации	0,4
Максимальный балл	**2**

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:

15) посещаемость занятий;

2) количество устных ответов.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная
высокий	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 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. ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных 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	**525-700**	**зачтено**	**отлично**

	образовательной деятельности обучающихся			
повышенный	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 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. ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных 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	**350-525**		**хорошо**
базовый	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. ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных 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	**175-350**		**удовлетворительно**
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	**<175**	**не зачтено**	**неудовлетворительно**

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
УК; ОПК
Устный ответ
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 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. ОПК-8.2. Проектирует образовательный процесс с учетом основных 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
Доклад
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 ПК-3.1. Владеет способами изучения и оценки состояния, результатов и эффективности организации образовательной 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. 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://elib.gnpbu.ru/.
4. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины

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

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

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

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

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

13. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
14. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
15. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
16. 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**
Контактная работа с преподавателем (всего)	**30**	10	10	10
В том числе:				
Лекции	**12**	4	4	4
Практические занятия (ПЗ)	**18**	6	6	6
Лабораторные работы (ЛР)				
Самостоятельная работа (всего)	**249**	86	74	98
В том числе:				
Курсовая работа (проект)				
Реферат				
Другие виды самостоятельной работы				
Анализ литературных данных	**249**	86	74	98
Просмотр видеоматериалов				
Подготовка документации				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**Зачёт**	**Зачет**	**Экзамен**
Общая трудоемкость (часов)	**324**	**72**	**108**	**144**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**9**	**2**	**3**	**4**

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Кол-во часов				
		Лекции	**Практ. занятия**	**Лабор. занятия**	**Самост. работа студ.**	**Всего часов**
1	Раздел: **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**	**3**			**12**	**15**
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
2	Раздел: **Основы теории и методики обучения двигательным действиям**	**3**			**12**	**15**
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
3	Раздел: **Теоретико-практические основы развития физических качеств**		**4**		**18**	**22**
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
4	Раздел: **Формы построения занятий в физическом воспитании**				**3**	**3**
4.1	Классификация форм занятий в физическом воспитании.				1	1
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.				2	2
5.	Раздел: **Планирование и контроль в физическом воспитании**				**4**	**4**
5.1	Планирование в физическом воспитании.				2	2
5.2	Педагогический контроль и учёт в физическом воспитании.				2	2
6.	Раздел: **Физическое воспитание детей раннего школьного возраста**				**8**	**8**
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
7.	Раздел: **Физическое воспитание детей школьного возраста**				**33**	**33**
7.1	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.				3	3
7.2	Возрастание особенностей 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				3	3

	школьного возраста					
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
8.	Раздел: **Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию**		**4**		**16**	**20**
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
9.	**Раздел: Физическое воспитание студенческой молодёжи.**				**21**	**21**
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
10.	Раздел: **Общая характеристика спорта**				**15**	**15**
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-				3	3

	соревновательной подготовки.					
10.5	Спортивные достижения и тенденции их развития.				3	3
11	Раздел: **Основы спортивной тренировки**	**6**			**30**	**36**
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
12.	Раздел: **Основы построения процесса спортивной подготовки**				**20**	**20**
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
13.	Раздел: **Технология планирования в спорте**		**8**		**27**	**35**
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
14.	Комплексный контроль и учёт в подготовке спортсмена		1		3	4
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
15.	Раздел: **Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки**.		**2**		**5**	**7**
15.1	Спортивный отбор.		1		2	3
15.2	Спортивная ориентация.		1		3	4
16.	Раздел: **Общая характеристика оздоровительной физической культуры.**				**5**	**5**

16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.				2	2
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.				3	3
17.	Раздел: **Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**				**20**	**20**
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
Всего:		**12**	**18**		**249**	**279**

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: **Общеметодические и специфические принципы физического воспитания**	
1.1	Иерархия принципов в системе физического воспитания	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
1.2	Общеметодические принципы	
1.3	Специфические принципы физического воспитания.	
2	Раздел: **Основы теории и методики обучения двигательным действиям**	
2.1	Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов.
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
4.2	Характеристика форм занятий физическими упражнениями.	
5.	Раздел: **Планирование и контроль в физическом воспитании**	
5.1	Планирование в физическом воспитании.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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: **Технология разработки документов планирования по физическому воспитанию**	
8.1	Общий план работы по физическому воспитанию.	И Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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: Физическое воспитание студенческой молодёжи**	
9.1	Значение и задачи физического воспитания студентов	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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: **Общая характеристика спорта**	
10.1	Основные понятия, относящиеся к спорту.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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 Подготовка информационно-аналитических материалов
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
12.2	Построение тренировки в малых циклах	

	(микроциклах).	Подготовка информационно-аналитических материалов
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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 Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
15.2	Спортивная ориентация.	
16.	Раздел: **Общая характеристика оздоровительной физической культуры.**	
16.1	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
16.2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	
17.	Раздел: **Теоретико-методические основы оздоровительной физической культуры**	
17.1	Основы построения оздоровительной тренировки.	Устный опрос Доклад Подготовка информационно-аналитических материалов
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.	

Министерство просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«19» апреля 2022г.

К.М.08.10 (К) Курсовые работы по методическому модулю

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 О.А. Солоненко

Утверждено на заседании кафедры
МБОС и ТФК
«25» марта 2022г.
Протокол № 7

Зав. кафедрой, профессор В.Н. Левин

1. Цель и задачи курсовой работы по модулю методический «Физическая культура и спорт»:

Цель курсовой работы (проекта) – *формирование* степени развитости навыков самостоятельной работы студентов, овладение начальными навыками исследования вопросов касающихся проблем в области физической культуры и спорта или методики преподавания физической культуры и спорта в школьном образовании на основе полученных в процессе обучения теоретических и практических знаний.

Основными ***задачами*** выполнения курсовой работы являются:

– *понимание* алгоритма поиска, анализа, обобщения необходимой информации; закрепить, углубить систематизировать теоретические и практические знания в рамках заданной темы;

– *развитие умений* представлять результаты в научной деятельности, в устной и письменной форме;

– *овладение навыками* проведения исследований, оценки их результатов, формирования выводов; совершенствовать умения публичного выступления и речевой аргументации позиции.

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

Курсовая работа включена в обязательную часть ОПОП в модуль методический

Курсовая работа выполняется по одной из следующих дисциплин:

- Плавание и методика преподавания;
- Легкая атлетика и методика преподавания;
- Лыжный спорт и методика преподавания;
- Спортивные игры и методика преподавания;
- Гимнастика и методика преподавания;
- Основы научно-методической деятельности;
- Основы теории и методики физической культуры и спорта;
- Новые виды двигательной активности

3. Перечень планируемых результатов:

Код и наименование компетенции	**Код и наименование индикатора достижения компетенции**
УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	УК-1.1. Использует системный подход в решении профессиональных задач.
	УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности.
	УК-1.3. Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.
	УК-1.6. Устанавливает причинно-следственные связи между своими действиями и полученными результатами.
УК-2 Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений	УК-2.1. Осуществляет целеполагание в ситуации решения профессиональной проблемы. УК-2.4 Обосновывает выбранные пути достижения цели.

ОПК-2. Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);	ОПК-2.2 Решает профессиональные задачи с использованием информационно-коммуникационных технологий
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	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.
	ОПК-3.3 Проектирует ситуации учебного сотрудничества и взаимодействия обучающихся в целях эффективного решения образовательных задач
ОПК-9 Способен понимать принципы работы современных информационных технологий и использовать их для решения задач профессиональной деятельности	ОПК-9.1 Решает задачи профессиональной деятельности с применением современных информационных технологий.

4. Структура и содержание курсовой работы

4.1. Основные этапы выполнения курсовой работы

№ п/п	Наименование этапа	Содержание работ	Форма отчетности
1	Подготовительный	Определение направления исследования; формулировка темы; постановка проблемы; оценка имеющихся ресурсов (определение источников информации, их наличие, доступности), наличие необходимого оборудования для исследования; теоретическую проработку исследуемого вопроса; определение объекта и предмета исследования.	Цель, задачи, предмет, объект исследования.
2	Собственно исследовательский	Определении цели и задач исследования; выбор и обоснование методов и методик исследования; собственно исследование (наблюдения, измерения, эксперимент, моделирование, постановка опыта, конструирование); обработке полученных результатов.	Теоретическая глава курсовой работы.
3	Аналитический	Обсуждение с научным руководителем полученных результатов исследования; оформление результатов анализа в виде таблиц, схем, диаграмм и т.д.; формулировку выводов; разработку рекомендаций по результатам исследований.	Описание методики, представление результатов, формулирование выводов.

4	Оформительский	Подготовка бумажного и электронного варианта работы.	Бумажный, электронный вариант работы.
5	Подготовка к защите	Подготовка доклада и презентации для защиты курсовой работы.	Презентация, доклад, защита курсовой работы.
6	Процедура защиты	Подготовка к защите.	Защита работы

4.2. Тематика курсовых работ

1. 1.История развития гимнастики.
2. Предупреждение травматизма на занятиях гимнастики.
3. Классификация средств гимнастики.
4. Общие принципы физического воспитания и их реализация в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Методы строгого регламентированного упражнения и их классификация.
6. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
7. Методические особенности воспитания физических качеств и формирования двигательных действий у детей 3—6 лет.
8. Оздоровительное значение плавания.
9. Развитие физических качеств в плавании.
10. Анализ техники и методика обучения способом плавания – кроль на груди.
11. Анализ техники и методика преподавания одновременно одношажного конькового хода.
12. Формы организации учебно-тренировочных занятий в лыжном спорте и их характеристика.
13. Этапы и методы спортивного отбора в лыжах и их характеристика.
14. Развитие быстроты у школьников средствами легкой атлетики.
15. Обучение технике метания мяча учеников начальных классов.
16. Оценка уровня выносливости старшеклассников с использованием легкоатлетических средств
17. Круговая система розыгрыша соревнований по спортивным играм.
18. Система с выбыванием розыгрыша соревнований по спортивным играм.
19. 19.Задачи и средства основной части урока по спортивным играм.
20. Методика судейства соревнований на примере одного из игровых видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).
21. Классификация подвижных игр.
22. Соревнования по подвижным играм.
23. Феномен физической культуры.
24. Физическая культура – часть общей культуры человечества.
25. Материальные и духовные ценности физической культуры.
26. Физическое воспитание – составная часть физической культуры.
27. Физическое воспитание дошкольников.
28. Физическое воспитание школьников.
29. Физическое воспитание студентов.
30. Решение образовательных задач физического воспитания.

5. Фонд оценочных средств

5.1 Критерии оценки результатов курсовой работы по предметному модулю

Уровень	Качественная характеристика	Количественный	Квантитативная

проявления компетенций	(индикаторы компетенций)	показатель (% от набранных баллов)	оценка
высокий	**НА высоком уровне:** - демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение; - применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности; - ализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; - определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм; - **о**ценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных зада; - использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов - проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; - использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; - управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления	**90-100%**	**Отлично**
повышенный	**НА достаточно высоком уровне:** - демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение;	**75-89%**	**Хорошо**

	- применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности; - ализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; - определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения поставленной цели, исходя из действующих правовых норм; - **о**ценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных зада; - использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов - проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; - использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; - управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления		
базовый	**НА среднем уровне:** - демонстрирует знание особенностей системного и критического мышления, аргументированно формирует собственное суждение и оценку информации, принимает обоснованное решение; - применяет логические формы и процедуры, способен к рефлексии по поводу собственной и чужой мыслительной деятельности; - ализирует источники информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений; - определяет совокупность взаимосвязанных задач и ресурсное обеспечение, условия достижения	**60-74%**	**Удовлетворительно**

	поставленной цели, исходя из действующих правовых норм; - **о**ценивает вероятные риски и ограничения, определяет ожидаемые результаты решения поставленных зада; - использует инструменты и техники цифрового моделирования для реализации образовательных процессов - проектирует диагностируемые цели (требования к результатам) совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; - использует педагогически обоснованные содержание, формы, методы и приемы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся; - управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, оказывает помощь и поддержку в организации деятельности ученических органов самоуправления		
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	**59 %**	**Не удовлетворительно**

5.2 Спецификация

Код и наименование компетенции	**Этап выполнения курсовой работы**
УК-1.1. Использует системный подход в решении профессиональных задач.	Подготовительный, собственно исследовательский, аналитический
УК-1.2. Осуществляет системный анализ результатов профессиональной деятельности.	Подготовительный, собственно исследовательский, аналитический
УК-1.3. Подбирает и систематизирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи.	Аналитический
УК-1.6 . Устанавливает причинно-следственные связи между своими действиями и полученными результатами.	Подготовительный, собственно исследовательский, аналитический.
УК-2.1 . Осуществляет целеполагание в ситуации решения профессиональной проблемы.	Подготовительный, собственно исследовательский,

	аналитический.
УК-2.4 Обосновывает выбранные пути достижения цели.	Оформительский, подготовка к защите процедура защиты
ОПК-2.2 Решает профессиональные задачи с использованием информационно-коммуникационных технологий	собственно исследовательский
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.	Собственно исследовательский, аналитический
ОПК-3.3 Проектирует ситуации учебного сотрудничества и взаимодействия обучающихся в целях эффективного решения образовательных задач	Собственно исследовательский, аналитический
ОПК-9.1 Решает задачи профессиональной деятельности с применением современных информационных технологий.	Собственно исследовательский, аналитический

5.3. Критерии оценивания курсовой работы

Критерий	Индикатор	Балл
- актуальность и степень разработанной темы	Работа актуальная, степень разработанной темы- полная	0,5
- творческий подход и самостоятельность в анализе, обобщениях и выводах	Самостоятельные анализ, выводы и обобщения в работе	1
- полнота охвата первоисточников и исследовательской литературы	Первоисточников и исследовательской литературы достаточно	0,5
- уровень овладения методикой исследования	Высокий уровень овладения методикой	0,5
- уровень сформированности компетенций	Высокий уровень сформированности компетенций	0,5
- научная обоснованность и аргументированность обобщений, выводы и рекомендации	Работа научно обоснована, обобщения аргументированы, сделаны грамотные выводы, даны рекомендации	0,5
- научный стиль изложения	Работа изложена в научном стиле, приведены необходимые термины и определения	0,5
- соблюдение требований к оформлению работы (проект) и сроков ее исполнения	Работа оформлена в соответствии с требованиями , выполнена в заданные сроки.	1
ИТОГО		**5**

6. Перечень литературы, необходимой для подготовки курсовой работы

а) основная литература

1. Бурухин С.Ф., Горбачев М.С. Мредства гимнастики в процессе обучения студентов педагогического вуза, Ярославль, Канцлер, 2020, 260 с.

2. Викулов А.Д. Плавание: Учебн. пос. для студентов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004.

3. Викулов А.Д. Плавание. – Ярославль: ЯГПУ, 1999.

4. 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.

5. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков «Гимнастика» М., «Академия», 2006г. -448с.

6. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/492454 (дата обращения: 27.09.2022).

7. Раменская Т.И., Баталов А.Г. Лыжный спорт. – М.: Физическая культура,2005.

8. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта.-М.: Академия, 2002.

9. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта.-М.: Академия, 2005.

10. 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.

11. 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

12. 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.

13. Коротков И.М. и др., Подвижные игры, М, СпортАкадемПресс, 2002, 229с

14. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы / В. Ф. Мишенькина, И. А. Рогов, А. А. Гераськин, О. С. Шалаев. — Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003. — 108 с.

15. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК/ Под ред. Ю.И. Портных – М.: ФиС. 1986. 176 с.

16. Спортивные игры. Под ред. В.Д. Ковалёва. М. Просвещение. 1988.

б) дополнительная литература

1. 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.

2. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2006.

3. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания. – М.: Академия, 2014.

4. Дрещинский, В. А. Основы научных исследований: учебник для среднего профессионального образования / В. А. Дрещинский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 274 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10329-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/495286 (дата обращения: 27.09.2022).

5. 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.

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

7. Мокий, М. С. Методология научных исследований: учебник для вузов / М. С. Мокий, А. Л. Никифоров, В. С. Мокий ; под редакцией М. С. Мокия. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-13313-4. — Текст :

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт].

8. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2006.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2005.

10. 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

11. Правила соревнований по лыжным гонкам 2001-2005 гг./ под общ. Ред. А.Г. Баталова – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

в) программное обеспечение

1. Microsoft Windows
2. Microsoft Office
3. Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
4. ЭПС «Система Гарант-Максимум»
5. ЭПС «Консультант Плюс»

7.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. ФГНУ «Научная педагогическая библиотека имени К. Д. Ушинского» http://elib.gnpbu.ru/.
3. Электронно-библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ» - полнотекстовая база учебных и учебно-методических электронных изданий (www.biblio-online.ru)

8. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Курсовая работа (проект) – это самостоятельное исследование одной из актуальных проблем по соответствующей учебной дисциплине (дисциплинам).

Курсовая работа (проект) является необходимым элементом самостоятельной работы студентов. Она призвана углубить теоретические и прикладные знания, полученные студентами в лекционных курсах, семинарах и практических занятиях, привить навыки научно-исследовательской работы и дать первый опыт подготовки публикаций.

В процессе выполнения курсовой работы (проекта) решаются следующие *задачи*:

- *понимание* принципов систематизации,закрепления, укрепления и конкретизации теоретических знаний; приобретение навыков ведения самостоятельной исследовательской работы, включая поиск и анализ необходимой информации;
- *овладение навыками* системного мышления через определение целей и постановку задач работы (проекта) и навыков ведения научно-исследовательской работы;
- *развитие умений* ведения самостоятельного исследования актуальных вопросов науки; формулировать выводы и предложения, что обеспечивает формирование профессионально значимых компетенций.

При выполнении курсовых работ (проектов) студент должен продемонстрировать способности:

- выдвинуть научную (рабочую) гипотезу;
- собрать и обработать информацию по теме;
- изучить и критически проанализировать полученные материалы;
- систематизировать и обобщить имеющуюся информацию;
- самостоятельно решить поставленные исследовательские и творческие задачи;

- логически обосновать и сформулировать выводы, предложения и рекомендации.

Основные этапы выполнения курсовой работы

1 этап – подготовительный – включает определение направления исследования; формулировку темы; постановку проблемы; оценку имеющихся ресурсов (определение источников информации, их наличие, доступности), наличие необходимого оборудования для исследования; теоретическую проработку исследуемого вопроса; определение объекта и предмета исследования.

2 этап – собственно исследовательский – состоит в определении цели и задач исследования; выборе и обосновании методов и методик исследования; собственно исследовании (наблюдения, измерения, эксперимент, моделирование, постановка опыта, конструирование); обработке полученных результатов.

3 этап – аналитический – предполагает обсуждение с научным руководителем полученных результатов исследования; оформление результатов анализа в виде таблиц, схем, диаграмм и т.д.; формулировку выводов; разработку рекомендаций по результатам исследований.

4 этап – оформительский – заключается в структуризации содержания работы; оформлении иллюстраций, приложения; написании введение и заключения; уточнении содержания; оформлении титульного листа.

5 этап – подготовка защиты – состоит в подготовке выступления и демонстрационного материала для защиты курсовой работы или материала для презентации.

Структура работы включает титульный лист, содержание, введение, основная часть, заключение, список литературы. Если работа предусматривает, то в ней приводится и приложения. Курсовая работа должна быть логичной, научной по своему содержанию, в ней в систематизированной форме должны быть изложены материалы проведенного исследования и его результаты.

Структура введения - актуальность, объект, предмет, цель и задачи исследования, гипотеза (при необходимости), методы исследования, методологическая основа, информационная база, новизна исследования, теоретическая и практическая значимость, апробация работы *(не обязательно),* структура работы.

Структура основной части – 1 глава теоретическая, 2 глава исследовательская, 3 глава аналитическая или 1 глава теоретическая 2 – практическая. Каждая глава включает в себя несколько параграфов и должна заканчиваться выводом, который является логической связкой с последующими главами.

Выводы. Приводятся основные результаты исследования, отмечается степень достижения целей и задач исследования, а также практическая, научная ценность результатов работы, возможные направления продолжения исследований по данной проблеме и рекомендации по их проведению.

Список литературы включает источники, использованные при подготовке курсовой работы (учебная, учебно-методическая литература, монографии, нормативные документы и акты, статьи научных периодических изданий, ресурсы сети Интернет, архивные документы, картографические источники, статистические сводки и т.п.). Список литературы должен содержать не менее 20-25 источников и оформляется согласно требованиям ГОСТа.

Приложения к курсовой работе должны содержать исходный вспомогательный материал, используемый для полноты представления результатов работы. Каждое приложение должно начинаться с новой страницы и иметь заголовок. Приложения нумеруются арабскими цифрами порядковой нумерации. Номер приложения размещается в правом верхнем углу над заголовком приложения после слова «Приложение».

Приложения должны иметь общую с остальной частью курсовой работы (проекта) сквозную нумерацию страниц. На все приложения в основной части курсовой работы (проекта) должны быть ссылки. Последовательность приложений должна соответствовать их упоминанию в тексте.

Требования к оформлению введения, основного текста работы и заключения

Текст выполняется на одной стороне стандартного листа формата А4 с полями. Размеры полей: слева – 3 см, справа – 1,5 см, сверху и снизу страницы: 2 см. Расстояние между строчками полтора интервала, шрифт – Times New Roman, размер шрифта 14. На одной странице сплошного

текста должно быть 28-30 строк. Допускается автоматическая расстановка переносов при необходимости.

Более подробно требования прописаны в среде Moodle в курсе Методические рекомендации по подготовке, оформлению и защите ВКР и КР (ФФК).

Министерство просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«28» мая 2021г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.10.05 Физиология 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. фарм. н. А.В. Лебедев

Утверждено на заседании кафедры
МБОС и ТФК
«30» апреля 2021 г.
Протокол № 8

Зав. кафедрой МБОС и ТФК
профессор В.Н. Левин

1. Цель и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Физиология физической культуры и спорта -_ формирование у студентов знаний об особенностях функционирования организма человека, подвергающегося высоким физическим нагрузкам, присутствующим как при занятиях профессиональным спортом, так и при регулярных физических упражнениях.

Основными ***задачами*** курса являются:

- Понимание основных особенностей функционирования органов и систем человеческого организма, подвергающегося регулярной физической нагрузке;

физиологические закономерности функционирования организма ребенка с целью адекватного применения физических упражнений;

особенности воздействия различных групп физических упражнений на отдельные органы и системы организма.

- Овладение навыками определения основных физиологических параметров, простейшими приемами контроля за текущим состоянием организма, находящегося под нагрузкой навыками оказания первой помощи, навыками правильной организации урока физической культуры с физиологической точки зрения, методиками расчета важнейших физиологических характеристик организма спортсмена.

- **Развитие умений** формулировать сведения о функциях органов и систем человека,, подвергающихся физической нагрузке, определять важнейшие параметры работы человеческого организма спортсмена, пользоваться основной физиологической аппаратурой для мониторинга работы организма; способствовать развитию физических качеств посредством специальных упражнений на основе знания сенситивных периодов.

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

Дисциплина включена в **обязательную часть ОПОП.**

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

КОМПЕТЕНЦИИ		**Индикаторы**	**Оценочные средства**
Шифр	**Формулировка**		
ОПК-8	Способность осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний	ОПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико- методологические основы педагогической деятельности.	Устный ответ Реферат
		ОПК-8.2 Проектирует образовательный процесс у учетом основных закономерностей возрастного развития детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	Устный ответ Реферат

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачетных единиц.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр**
		5
Контактная работа с преподавателем	**50**	**50**

(всего)		
В том числе:		
Лекции	**22**	**22**
Практические занятия (ПЗ)		
Лабораторные работы (ЛР)	**28**	**28**
Самостоятельная работа (всего)	**22**	**22**
В том числе:		
Курсовая работа (проект)		
Реферат	**11**	**11**
Другие виды самостоятельной работы		
Анализ литературных данных		
Подготовка к устному ответу теме занятия	**11**	**11**
Подготовка презентации		
Просмотр видеоматериалов		
Подготовка документации		
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		Зачет с оценкой
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины**	**Наименование тем**
1.	**Общие основы физиологии ФКиС**	Физиологии ФКиС как учебная и научная дисциплина.
		Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.
		Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.
		Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности
2.	**Физиология спортивной тренировки**	Физическая работоспособность спортсмена.
		Физиологические основы утомления спортсменов
		Физиологическая характеристика восстановительных процессов.
		Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.

		Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.
		Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.
		Физиологические основы развития тренированности.
		Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.
		Физиологические основы спортивной тренировки женщин.
		Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.
		Физиологические основы оздоровительной физической культуры.

5.2. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции (часы)	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа студентов	Всего часов
1	**Раздел 1. Общие основы физиологии ФКиС**				
1.1	Тема:Физиологии ФКиС как учебная и научная дисциплина.	4	2	2	8
1.2	Тема:Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	2	2	2	6
1.3	Тема:Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	2	2	2	6
1.4	Тема:Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	2	2	2	6
2.	**Раздел 2. Физиология спортивной тренировки**				
2.1	Тема:Физическая работоспособность спортсмена.	2	2	2	6
2.2	Тема:Физиологические основы утомления спортсменов	2	2	2	6
2.3	Тема:Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	2	2	2	6
2.4	Тема:Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	-	2	1	3
2.5	Тема:Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.	2	2	1	5
2.6	Тема:Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.	2	2	1	5
2.7	Тема:Физиологические основы развития тренированности.	-	2	1	3
2.8	Тема:Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	2	2	1	5
2.9	Тема:Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	-	2	1	3

2.10	Тема:Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.	-	2	1	3
2.11	Тема:Физиологические основы оздоровительной физической культуры.	-	-	1	1
Всего:		**22**	**28**	**22**	**72**

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

6.1 Содержание самостоятельной работы студентов по темам (18 часов)

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (час.)
1	Физиология ФКиС – учебная и научная дисциплина	Реферат Подготовка к устному ответу	1 1
2	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма	Реферат Подготовка к устному ответу	1 1
3	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках	Подготовка к устному ответу Реферат	1 1
4	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Подготовка к устному ответу Реферат	1 1
5	Физическая работоспособность спортсмена	Подготовка к устному ответу Реферат	1 1
6	Физиологические основы утомления спортсменов	Реферат Подготовка к устному ответу	1 1
7	Физиологическая характеристика восстановительных процессов	Реферат Подготовка к устному ответу	1 1
8	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений	Подготовка к устному ответу	1
9	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств	Подготовка к устному ответу	1
10	Физиологические механизмы и закономерности формирования	Подготовка к устному ответу	1

	двигательных навыков		
11	Физиологические основы развития тренированности	Подготовка к устному ответу	1
12	Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды	Реферат	1
13	Физиологические основы спортивной тренировки женщин	Реферат	1
14	Физиолого-генетические особенности спортивного отбора	Реферат	1
15	Физиологические основы оздоровительной физической культуры	Реферат	1

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

6.3. Примерная тематика рефератов

1. Физиология дыхания.
2. Физиология кровообращения.
3. Физиология мышечной системы.
4. Сенсорная физиология.
5. Тестирование физических качеств и работоспособности.
6. Тестирование работы систем кровообращения и дыхания.
7. Физиологические основы здорового образа жизни.
8. Проблема закаливания.
9. Эмоции и спорт.
10. Физиологические основы спортивной тренировки.
11. Двигательная активность и ее тестирование у детей и взрослых.
12. Гипокинезия и ее физиологическая характеристика.
13. Вредные привычки и их влияние на здоровье.
14. Физиология обмена веществ.

7. Фонды оценочных средств

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

Наименование темы дисциплины	**Средства текущего контроля**	**Перечень компетенций**
Раздел: Общие основы физиологии ФКиС		
Тема:Физиологии ФКиС как учебная и научная дисциплина.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	Устный ответ Реферат	ОПК-8

Тема:Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Раздел: Физиология спортивной тренировки		
Тема:Физическая работоспособность спортсмена.	Устный ответ Контрольная работа	ОПК-8
Тема:Физиологические основы утомления спортсменов	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологические основы развития тренированности.	Устный ответ Контрольная работа	ОПК-8
Тема:Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.	Устный ответ Реферат	ОПК-8
Тема:Физиологические основы оздоровительной физической культуры.	Устный ответ Реферат	ОПК-8

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 лекции, лабораторного занятия 1 балл

Устный ответ– 1-5 баллов.

Подготовка реферата – 1-5 баллов

Контрольная работа – 1-10 баллов

Оформление протокола практической работы – 1 балл

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

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических (лабораторных) занятий**	**1**	**54**
	Итого	**1**	**54**
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. кол-во баллов**	**Макс. кол-во баллов**
	Общие основы физиологии ФКиС		
	Тема:Физиологии ФКиС как учебная и научная дисциплина.	1	26
	Тема:Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	1	26
	Тема:Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	1	26
	Тема:Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	1	26
	Физиология спортивной тренировки		
	Тема:Физическая работоспособность спортсмена.	1	26
	Тема:Физиологические основы утомления спортсменов	1	26
	Тема:Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	1	26
	Тема:Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	1	26
	Тема:Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.	1	26
	Тема:Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.	1	26
	Тема:Физиологические основы развития тренированности.	1	26
	Тема:Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	1	26

	Тема:Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	1	26
	Тема:Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.	1	26
	Тема:Физиологические основы оздоровительной физической культуры.	1	26
Всего в семестре:		17	444
Промежуточная аттестация (зачет с оценкой)		1	10
ИТОГО		18	454
Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов			
К промежуточной аттестации не допускаются обучающиеся, набравшие в течение семестра менее 60% от максимального кол-ва баллов			

7.1.1. Контрольная работа

Контрольная работа–средство, позволяющее оценить умение студента самостоятельно и творчески рассуждать в рамках изученной темы, руководствуясь соответствующим научным инструментарием учебной дисциплины. Контрольная работа является одной из форм оценочных средств. Она может применяться для оценки знаний по базовым и вариативным дисциплинам циклов профессионального образования. Контрольная работа, как правило, состоит из небольшого количества средних по трудности вопросов, задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа.

Пример фрагмента контрольной работы по теме* «Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности *(вариант контрольной работы тестового типа):

Выберите один правильный ответ:

1. Фаза восстановления , с препвышением исходной работоспособности нназывается:
   а) Текущая
   б) Суперкомпенсация

2. Ложное устойчивое состояние сопровождается::
   а) Дисбалансом ПК и КЗ
   б) уравновешенным состоянием ПК и КЗ
3. Раннее предстартовое состояние наблюдается в период:
   а) За несколько недель до старта
   б) На стартовой линии
4. Правильная разминка сопровождается::
   а) Повышенным потоотделением
   б) Переутомлением

Критерии оценивания

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

7.1.2. Реферат

Реферат – доклад на определённую тему, включающий обзор соответствующих

литературных и других источников; изложение содержания научной работы, книги и т. п.

Пример фрагмента реферата тему «Тестирование физических качеств и работоспособности»

5. Индекс Скибински:

Индекс Скибински характеризует функциональные возможности системы дыхания, устойчивость организма к гипоксии и волевые качества.

Инвентарь: спирометр и электронные весы.

Методика измерения следующая.

1. Подсчитать частоту сердечных сокращений за одну минуту в покое.

2. Необходимо обработать мундштук спирометра раствором антисептика. Подвижную шкалу прибора необходимо установить на ноль. Для измерения жизненной емкости легких нужно сделать максимально глубокий вдох, а затем, зажав нос, в течение 4-6 с. выдыхать воздух через мундштук спирометра с равномерной скоростью до максимального глубокого выдоха. Измерение повторяют три раза с интервалами не менее 30 секунд, лучший результат вносится в протокол.

3. Сделать максимальный вдох и задержать дыхание максимально долго, данные занести в протокол.

(ЖЕЛ мл ×время задержанного дыхания на вдохе (с)) / ЧСС уд/мин, где

ЧСС - частота сердечных сокращений в мин.,

ЖЕЛ – жизненная емкость легких

Критерии оценивания

Оценка	Критерии
Квалитативная оценка	
зачтено	Студент демонстрирует понимание проблемы. Все или большинство требований, предъявляемые к заданию, выполнены.
не зачтено	Демонстрирует небольшое понимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Нет ответа. Не было попытки выполнить задание.
Квантитативная оценка	
отлично	Студент демонстрирует полное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены.
хорошо	Демонстрирует значительное понимание проблемы. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены
удовлетворительно	Студент демонстрирует частичное понимание проблемы. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.
неудовлетворительно	Обучающийся демонстрирует небольшое понимание или непонимание проблемы. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены. Нет ответа. Не было попытки выполнить задание.

7.1.3. Устный ответ

Устный опрос – Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде опроса студентов

Устный опрос - индивидуальный, фронтальный, уплотненный. Сущность этого метода заключается в том, что учитель ставит учащимся вопросы по содержанию изученного материала и побуждает их к ответам, выявляя таким образом, качество и полноту его усвоения. Поскольку устный опрос является вопросно-ответным способом проверки знаний учащихся, его еще иногда называют беседой

Индивидуальный опрос имеет своей целью основную проверку знаний, умений и навыков

отдельных учащихся.

Пример фрагмента устного опроса по теме «Физиологическая характеристика остояний организма при спортивной деятельности»:

ВОПРОС: Назовите основные особенности врабатывания.

ОТВЕТ: Гетерохронность, зависимость от тренированности, зависимость от возраста, связь с типом энергобеспечения, фазность.

ВОПРОС: Раскройте смысл определения: максмальная теоретическаи сила.

ОТВЕТ: Непроизвольная сила, намного превышающая возможности управления мышц сознанием. Может быть вызвана сильным электрическим разрядом. При этом сокращаются все 100 % мышечных волокон с максимальной отдачей, чего никогда не бывает при произвольной работе. Разница между максимальной произвольной и теоретической силой называется силовым дефицитом Суть тренировки – сокращение силового дефицита.

Критерии оценивания

Оценка	Критерии
отлично	Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, не затрудняется с ответом при видоизменении вопроса, владеет специальной терминологией, демонстрирует общую эрудицию в предметной области, использует при ответе ссылки на материал специализированных источников, в том числе на ресурсы Интернета.
хорошо	Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, владеет специальной терминологией на достаточном уровне; могут возникнуть затруднения при ответе на уточняющие вопросы по рассматриваемой теме; в целом демонстрирует общую эрудицию в предметной области.
удовлетворительно	Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, плохо владеет специальной терминологией, допускает существенные ошибки при ответе, недостаточно ориентируется в источниках специализированных знаний.
неудовлетворительно	Студент не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, не владеет специальной терминологией, не ориентируется в источниках специализированных знаний. Нет ответа на поставленный вопрос.

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:

16) посещаемость занятий;

17) выполнение заданий по изучаемым темам разделов (тестовые вопросы, устный ответ, и т.д.);
18) правильное оформление протоколов лабораторных и практических работ
19) полное и правильное выполнение заданий для самостоятельной работы
20) выполнение реферативных сообщений

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	Качественная характеристика	Количественный показатель (баллы БРС)	Оценка*	
			Квалитативная	Квантитативная
высокий	ОПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико-методологические основы педагогической деятельности. ОПК-8.2 Проектирует образовательный процесс у учетом основных закономерностей возрастного развития детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	**400-444**	**зачтено**	**отлично**
повышенный	ОПК-8.2 Проектирует образовательный процесс у учетом основных закономерностей возрастного развития детей, половозрастных и индивидуальных особенностей	**380-400**		**хорошо**
базовый	ОПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико-методологические основы педагогической деятельности.	**330-380**		**удовлетворительно**
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	**<330**	**не зачтено**	**неудовлетворительно**

* соответственно форме промежуточной аттестации по учебному плану

7.2.3 Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций
ОПК
Реферат
ОПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико- методологические основы педагогической деятельности. ОПК-8.2 Проектирует образовательный процесс у учетом основных закономерностей возрастного развития детей, половозрастных и индивидуальных особенностей
Устный ответ
ОПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на теоретико- методологические основы педагогической деятельности. ОПК-8.2 Проектирует образовательный процесс у учетом основных закономерностей возрастного развития детей, половозрастных и индивидуальных особенностей

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Контрольная работа

Контрольная работа–средство, позволяющее оценить умение студента самостоятельно и творчески рассуждать в рамках изученной темы, руководствуясь соответствующим научным инструментарием учебной дисциплины. Контрольная работа является одной из форм оценочных средств. Она может применяться для оценки знаний по базовым и вариативным дисциплинам циклов профессионального образования. Контрольная работа, как правило, состоит из небольшого количества средних по трудности вопросов, задач или заданий, требующих поиска обоснованного ответа.

Пример фрагмента контрольной работы по теме **«Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности** ***(вариант контрольной работы тестового типа):***

Выберите один правильный ответ:

1. Фаза восстановления , с препвышением исходной работоспособности нназывается:
   а) Текущая
   б) Суперкомпенсация

2. Ложное устойчивое состояние сопровождается::
   а) Дисбалансом ПК и КЗ
   б) уравновешенным состоянием ПК и КЗ
3. Раннее предстартовое состояние наблюдается в период:
   а) За несколько недель до старта
   б) На стартовой линии
4. Правильная разминка сопровождается::
   а) Повышенным потоотделением
   б) Переутомлением

Критерии оценивания

Критерий	Балл
91-100% правильных ответов	10
76-90% правильных ответов	8
61-75% правильных ответов	4
<60% правильных ответов	1

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

а) основная литература

1. Дубровский В.И., Спортивная физиология, М, Владос, 2005, 462с
2. Караулова Л.К., Красноперова Н.А., Расулов М.М., Физиология физического воспитания и спорта, М, Академия, 2012, 400с
3. Физиология спорта. Медико-биологические основы подготовки юных хоккеистов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Л.В. Михно [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 168 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/55595.html.— ЭБС «IPRbooks»

б) дополнительная литература

1. Смирнов В.М., Физиология физического воспитания и спорта, М, Владос, 2002, 0с
2. Семенов Л.А., Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты, М, Советский спорт, 2005, 142с
3. Мельников А.А., Физиологические основы спортивной подготовки, Ярославль, ЯГПУ, 2006, 0с
4. Макарова Г.А., Спортивная медицина, М, Советский спорт, 2004, 0с

5. Чинкин А.С. Физиология спорта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Чинкин А.С., Назаренко А.С.— Электрон. текстовые данные.— М.: Издательство «Спорт», 2016.— 120 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/43922.html.— ЭБС «IPRbooks»

в) программное обеспечение

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

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

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

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

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

Главные особенности изучения дисциплины

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

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

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

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

При освоении дисциплины используется электронная образовательная среда ЯГПУ LMS MOODLe.

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

17. Оборудованная лаборатория физиологии;
18. Оборудованные аудитории – столы, стулья, доска, экран, телевизор;
19. Задания для работы студентов, обучающихся по индивидуальному графику;
20. Материалы для итогового и промежуточного контроля;
21. Компьютер, принтер, сканер, ксерокс, мультимедиа, интерактивная доска.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении
13.1. Объем дисциплины и виды учебной работы.

Вид учебной работы	Всего часов	Триместр
		12
Контактная работа с преподавателем (всего)	**10**	**10**
В том числе:		
Лекции	**4**	**4**
Практические занятия (семинары)	**-**	**-**
Лабораторные работы (ЛР)	**6**	**6**
Самостоятельная работа (всего)	**62**	**62**
В том числе:		
Подготовка письменных заданий в тетради	**8**	**8**
Реферат	**30**	**30**
Работа с учебной литературой по теме занятий	**24**	**24**
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)		**Зачет с оценкой**
Общая трудоемкость (часов)	**72**	**72**
Общая трудоемкость (зачетных единиц)	**2**	**2**

13.2. Содержание дисциплины
13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекции 6	Лабораторные занятия 8	Самостоятельная работа студентов 94	Всего часов 108
Раздел 1. Общие основы физиологии ФКиС					
1.1	Тема:Физиологии ФКиС как учебная и научная дисциплина.	1	2	4	7
1.2.	Тема:Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	1	2	4	7
1.3.	Тема:Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	1	2	4	7

1.4.	Тема:Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	1	-	6	7
Раздел 2: Физиология спортивной тренировки					
2.1.	Тема:Физическая работоспособность спортсмена.	-	-	4	4
2.2.	Тема:Физиологические основы утомления спортсменов	-		4	4
2.3.	Тема:Физиологическая характеристика восстановительных процессов.			4	4
2.4.	Тема:Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	-	-	4	4
2.5.	Тема:Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.	-	-	4	4
2.6.	Тема:Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.	-	-	4	4
2.7.	Тема:Физиологические основы развития тренированности.	-	-	4	4
2.8.	Тема:Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	-	-	4	4
2.9	Тема:Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	-	-	4	4
2.10	Тема:Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.		-	4	4
2.11	Тема:Физиологические основы оздоровительной физической культуры.		-	4	4
Всего		4	6	62	72

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

13.3.1 Содержание самостоятельной работы студентов по темам дисциплины

№ п/п	Темы дисциплины дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (час)
1.	Физиологии ФКиС как учебная и научная дисциплина.	Подготовка письменных заданий в тетради Реферат	2 2
2.	Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма.	Подготовка письменных заданий в тетради Реферат	2 2
3.	Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.	Подготовка письменных заданий в тетради Реферат	2 2
4.	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия Подготовка письменных заданий в тетради	2 2 2

5.	Физическая работоспособность спортсмена.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
6.	Физиологические основы утомления спортсменов	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
7.	Физиологическая характеристика восстановительных процессов.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
8.	Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
9.	Физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
10.	Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
11.	Физиологические основы развития тренированности.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
12	Спортивная работоспособность в особых условиях внешней среды.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
13.	Физиологические основы спортивной тренировки женщин.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
14.	Физиолого-генетические особенности спортивного отбора.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2
15.	Физиологические основы оздоровительной физической культуры.	Реферат Работа с учебной литературой по теме занятия	2 2

Министерство просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«28» мая 2021г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.10.ДВ.02.01 Гигиена физической культуры и спорта

Рекомендуется для направления подготовки:
44.03.01. Педагогическое образование

(профиль «Физическая культура и спорт»)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчик:
Ассистент кафедры
МБОС и ТФК Е.Л. Волкова

Утверждено на заседании кафедры
МБОС и ТФК
«30» апреля 2021 г.
Протокол № 8

Зав. кафедрой, профессор В.Н. Левин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Гигиена физической культуры и спорта» - формирование у студентов знаний о закономерностях влияния факторов окружающей среды на здоровье человека

Основными ***задачами*** курса являются:

– **понимание** научных основ общей гигиены и гигиены физической культуры; а также современных гигиенических принципов и подходов к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;

– **овладение навыками** и умениями в практической деятельности (при анализе физических упражнений, построении учебно-тренировочных занятий для различных возрастных групп, спортивной ориентации, индивидуализации спортивной тренировки);

– **развитие умений** в области организации и проведении занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды.

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

Дисциплина **«**Гигиена физической культуры и спорта**»** включена в вариативную часть профессионального цикла дисциплин **ОПОП,** относится к медико-биологическому модулю К.М.10.ДВ.02.01

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: **ПК-8**

КОМПЕТЕНЦИИ		**Индикаторы**	**Оценочные средства**
Шифр	**Формулировка**		
ПК-8	Способен осуществляет профессиональную деятельность опираясь на комплексные знания медико-биологических основ спорта.	ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.	Зачет по вопросам Реферат (подготовка) Письменная проверочная работа Практическая работа (выполнение и оформление) Устное сообщение

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр**
		6
Контактная работа с преподавателем (всего)	**44**	44
Лекции	18	18
Практические занятия	26	26
Самостоятельная работа (всего)	**28**	**28**
В том числе:		
Реферат	8	8
Подготовка к устных сообщений	6	6
Подготовка к письменной проверочной работе	8	8
Выполнение и оформление практической работы	6	6

Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	часов	72	72
	зачетных единиц	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1.	Общая гигиена	История развития гигиены как науки. Гигиена воздуха. Гигиена воды. Значение воды для человека, ее гигиеническое значение. Качество воды. Показатели физического, химического и бактериологического загрязнения воды. Гигиена питания. Рациональное питание. Характеристика основных компонентов питания (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.). Современные приоритеты и проблемы гигиены питания. Теории питания. Понятие идеальной массы тела. Биоэнергетика, понятия основного и общего обмена. Питание спортсменов. Биологически активные добавки. Их роль в спортивном питании. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиена зрения, профилактика миопий. Влияние занятий физкультурой и спортом на развитие близорукости. Гигиена органов слуха, расстройства слуха и их профилактикагиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.
2.	Гигиена физической культуры и спорта	Гигиена тренировки (с учетов возрастных особенностей) и для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиенические требования к организации и планированию тренировки. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Внешние условия при тренировке и соревнованиях. Режим тренирующегося спортсмена. Стимуляторы в спорте. Личная гигиена спортсменов. Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки. Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения при занятиях оздоровительной физической культурой. Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Лекции	Практические занятия	Самост. работа студентов	Всего часов
1	**Раздел: Общая гигиена**				
1.1	Тема: История развития гигиены как науки.	2	2	2	6

1.2	Тема: Гигиена воздуха.	2	2	2	6
1.3	Тема: Гигиена воды	2	2	2	6
1.4	Тема: Гигиена питания.	2	4	4	12
1.5	Тема: Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	2	2	2	6
1.6	Тема: Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	2	2	6	8
2	**Раздел: Гигиена физической культуры и спорта**				
2.1	Тема: Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	2	2	2	6
2.2	Тема: Личная гигиена спортсменов.	-	2	2	4
2.3	Тема: Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	2	4	4	8
2.4	Тема: Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	-	2	2	4
2.5	Тема: Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	2	2	2	6
Всего:		**18**	**26**	**28**	**72**

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**
1.1.	История развития гигиены как науки.	Подготовка устного сообщения Реферат
1.2	Гигиена воздуха.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
1.3	Гигиена воды.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
1.4	Гигиена питания.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы

1.5	Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	Реферат Оформление практической работы Выполнение письменных заданий в тетради
1.6	Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	Реферат Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной проверочной работе
2.1	Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной работ
2.2	Личная гигиена спортсменов.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
2.3	Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
2.4	Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	Реферат Подготовка устного сообщения
2.5	Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) - не предусмотрена учебным планом.

6.3. Примерная тематика рефератов

1. Гигиена чтения;
2. Влияние физических упражнений на умственную деятельность;
3. Специфика влияния на организм спортивных игр;
4. Фармакология и спорт;
5. Причины травматизма в спорте;
6. Гигиена учебно-воспитательной работы, проблема утомления;
7. Питание на дистанции и после соревнований;
8. Причины развития неврозов у детей;
9. Нарушения осанки у детей и подростков.
10. Оздоровительная физкультура в среднем и пожилом возрасте;
11. Особенности проведения занятий оздоровительной физкультурой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

7. Фонды оценочных средств

7.1 Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Наименование темы дисциплины	Средства текущего контроля	Перечень компетенций

		(указать шифр)
История развития гигиены как науки.	Подготовка устного сообщения Реферат	ПК-8.1
Гигиена воздуха.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Гигиена воды.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Гигиена питания.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	Реферат Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	Реферат Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Личная гигиена спортсменов.	Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной работе	ПК-8.1
Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиеническое сопровождение разных видов спорта	Реферат Подготовка устного сообщения	ПК-8.1

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания

Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Посещаемость занятий -0.5 балла;

Реферат 1-5 баллов (возможность выполнения 4 рефератов);

Оценивание письменных проверочных работ - 1-3 баллов за 1 ответ;

Устное сообщение 1-3 балла;

Выполнение и оформление практической работы 1-5;

Зачет по вопросам – от 10 до 30 баллов;

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических занятий**	**0,5**	**9**
	Итого	**0,5**	**13**
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
	Тема: История развития гигиены как науки.	2	8
	Тема: Гигиена воздуха.	2	6
	Тема: Гигиена воды.	2	6
	Тема: Гигиена питания.	4	16
	Тема: Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	4	16
	Тема: Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	2	10
	Тема: Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	3	11
	Тема: Личная гигиена спортсменов.	2	6
	Тема: Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	2	6
	Тема: Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	3	11
	Тема: Гигиеническое сопровождение разных видов спорта	1	3
	Итого	**27**	**99**
Всего в семестре		**27+13 (40)**	**99+22 (121)**
Промежуточная аттестация		10	30
ИТОГО		**50**	**151**

Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов

- Минимальное количество баллов для получения зачета – 70 баллов.
- При количестве баллов 80 и более, набранных при выполнении всех заданий дисциплина считается зачтенной.
- При количестве баллов менее 80, набранных при выполнении заданий необходимо сдать зачет по вопросам.

Посещение и подготовка к практическим занятиям является обязательным условием

получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов.

Примеры заданий для практических занятий

Практическая работа

«Определение и оценка физических параметров воздушной среды»

Цель работы: овладеть навыками измерения температуры воздуха в помещении, влажность воздуха, атмосферного давления воздуха.

Оборудование: барометр, термометр, психометр.

Ход работы

1. Определение температура воздуха

Определение производится с помощью термометра в трех различных точках помещения:

- на расстоянии 0,25 м от пола
- на расстоянии 0,25 м от потолка
- на расстоянии 0,5 м от стены

Нужно найти среднюю температуру воздуха в помещении, для этого показания всех трех термометров складывают и делят на три.

Определение влажности воздуха

Определение производим психрометром (гигрометром), состоящим из двух термометров и таблицы.

1. один из термометров оборачивается влажной марлей и оставляется на 5 минут
2. через 5 минут снимаются показания сухого и влажного термометра и вычисляется их разность
3. по горизонтали на таблице откладываем разность показаний термометров, по вертикали показания сухого термометра. На пересечении двух показателей находим значение относительной влажности в процентах.

3. Для определения атм.давления применяется барометр-анероид

- колебания атм.давления меняют объем и форму коробки
- изменения с помощью пружины и системы рычажков передаются стрелке, перемещающейся по циферблату с делениями от 600 до 790 мм.рт.ст.

Определение параметров производятся в 3 разных помещениях:

1. **Учебная аудитория (указывается этаж)**
2. **Фойе на первом этаже здания.**
3. **Санузел.**

Полученные данные фиксируются в таблице:

Помещение	**этаж**	**Атмосферное давление (мм.рт.ст.)**	**Температура воздуха в разных точках (C^0)**	**Температура воздуха Средняя (C^0)**	**Относительная влажность воздуха (%)**

По окончании измерений, проанализируйте данные и сделайте вывод о физических параметрах воздуха в данном помещении.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	**Балл**
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балл
Практическая направленность	1 балл
Оригинальность предлагаемых решений	1 балл
Максимальный балл	**5**

7.1.1. Реферат

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. При теоретическом анализе темы необходим корректный выбор источников информации и ссылки на них.

Критерии оценивания заданий, при выполнении реферата

Критерий	Балл
Соответствие содержания и темы работы	1 балл
Выбор приемлемых источников информации	1 балла
Структура и оформление работы	1 балла
Оригинальность и самостоятельность работы	2 балла
Максимальный балл	**5**

7.1.2. Устное сообщение

Устное сообщение студента позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Ответ может содержать подготовленное выступление на заданную тему (доклад) или устные пояснения к обязательным материалам занятия. Данное средство может включать в себя презентацию, т.е документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.).

Примеры тем для устных сообщений

1 Раздел: Общая гигиена

1.4. Тема: Гигиена питания.

Темы сообщений:

1. *Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки.*
2. *Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость. Напитки и смеси, пищевые вещества.*
3. *Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ): цель и задачи их применения, классификация.*

Критерии оценивания заданий, при выполнении устного сообщения

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Логика и грамотность в изложении	1 балла
Наличие презентации по теме	1 балла
Максимальный балл	**3**

7.1.3 Практическая работа

Практическая работа (оформление) – письменное задание, которое выполняется на основании результатов проведенных практических исследований, в соответствии с требованиями к оформлению.

Пример заданий для практической работы

Тема: Гигиена питания. Расчет суточных энерготрат человека.

Цель работы:

Определение понятий: «основной обмен», «рабочая прибавка» «общий обмен», «специфически динамическое действие пищевых веществ»

Ход работы:

1. Составить хронометрическую таблицу 1 рабочего дня.
2. Пользуясь таблицами, определить: Основной обмен число А, основной обмен число Б, рабочую прибавку, специфически-динамическое действие пищи.
3. Рассчитать величину основного обмена, как сумму чисел А и В.
4. Рассчитать суточные энерготраты:
   Основной обмен + рабочая прибавка + специфически-динамическое действие пищи.

5. Записать результат
6. Рассчитать ИМТ индекс массы тела

ИМТ = (Вес) / (Рост)^2

ИМТ < 18.5: Ниже нормального веса
ИМТ >= 18.5 И < 25: Нормальный вес
ИМТ >= 25 И < 30: Избыточный вес
ИМТ >= 30 И < 35: Ожирение I степени
ИМТ >= 35 И < 40: Ожирение II степени
ИМТ >= 40: Ожирение III степени

Выводы:

Критерии оценивания заданий, при выполнении практической работы

Критерий	**Балл**
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Практическая направленность	1 балла
Оригинальность предлагаемых решений	2 балла
Максимальный балл	**5**

7.1.4. Письменная проверочная работа

Письменная проверочная работа – вид деятельности студента, при которой он в письменной форме отчитывается по материалам пройденных тем. Данный вид оценочного средства может включать оценивание отдельных теоретических вопросов по теме занятия, письменное решение ситуационной задачи, решение тестового задания.

Пример задания для письменной проверочной работы

Проверочная работа

Тема «Биологические факторы среды»

В-1

1. *Биологические факторы среды: характеристика, примеры.*
2. *Неблагоприятные биологические факторы среды.*
3. *Пути передачи инфекций.*
4. *Вирусы: характеристика группы инфекционных агентов, поведение вирусов внутри организма человека. Примеры вирусов и заболеваний, которые они вызывают, профилактика вирусных заболеваний.*
5. *Характеристика ВИЧ и СПИД.*

Критерии оценивания заданий, при выполнении письменной проверочной работы

Критерий	**Балл**
Использование профессиональных понятий и терминов	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Точность и лаконичность ответов	1 балла
Максимальный балл	**3**

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.

1. Использование балльно-рейтинговой системы. В ней учитываются:

- Зачет по вопросам – при недостаточной активности на практических занятиях
- Реферат (подготовка) – не более 4 в период обучения
- Письменная проверочная работа
- Практическая работа (выполнение и оформление)
- Устное сообщение
- Посещаемость занятий

2. Минимальный балл для аттестации студента по дисциплине должен быть не менее 80.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка**
			Квалитативная
высокий	ПК-8-1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.	**80-121**	**зачтено**
повышенный	ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомофизиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.		
базовый	ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомофизиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.		
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	менее 80	**не зачтено**

7.2.3. Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций

ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомофизиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.	Зачет по вопросам Реферат (подготовка) Письменная проверочная работа Практическая работа (выполнение и оформление) Устное сообщение

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Реферат

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. При теоретическом анализе темы необходим корректный выбор источников информации и ссылки на них.

Критерии оценивания заданий, при выполнении реферата

Критерий	Балл
Соответствие содержания и темы работы	1 балл
Выбор приемлемых источников информации	1 балла
Структура и оформление работы	1 балла
Оригинальность и самостоятельность работы	2 балла
Максимальный балл	**5**

Устное сообщение

Устное сообщение студента позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Ответ может содержать подготовленное выступление на заданную тему (доклад) или устные пояснения к обязательным материалам занятия. Данное средство может включать в себя презентацию, т.е документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.).

Примеры тем для устных сообщений

1 Раздел: Общая гигиена

1.4. Тема: Гигиена питания.

Темы сообщений:

4. *Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки.*
5. *Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость. Напитки и смеси, пищевые вещества.*
6. *Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ): цель и задачи их применения, классификация.*

Критерии оценивания заданий, при выполнении устного сообщения

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Логика и грамотность в изложении	1 балла
Наличие презентации по теме	1 балла
Максимальный балл	**3**

Практическая работа

Практическая работа (оформление) – письменное задание, которое выполняется на основании результатов проведенных практических исследований, в соответствии с требованиями к оформлению.

Пример заданий для практической работы

Тема: Гигиена питания. Расчет суточных энерготрат человека.

Цель работы:

Определение понятий: «основной обмен», «рабочая прибавка» «общий обмен», «специфически динамическое действие пищевых веществ»

Ход работы:

7. Составить хронометрическую таблицу 1 рабочего дня.
8. Пользуясь таблицами, определить: Основной обмен число А, основной обмен число Б, рабочую прибавку, специфически-динамическое действие пищи.
9. Рассчитать величину основного обмена, как сумму чисел А и В.
10. Рассчитать суточные энерготраты:
    Основной обмен + рабочая прибавка + специфически-динамическое действие пищи.

11. Записать результат
12. Рассчитать ИМТ индекс массы тела

ИМТ = (Вес) / (Рост)^2

ИМТ < 18.5: Ниже нормального веса
ИМТ >= 18.5 И < 25: Нормальный вес
ИМТ >= 25 И < 30: Избыточный вес
ИМТ >= 30 И < 35: Ожирение I степени
ИМТ >= 35 И < 40: Ожирение II степени
ИМТ >= 40: Ожирение III степени

Выводы:

Критерии оценивания заданий, при выполнении практической работы

Критерий	**Балл**
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Практическая направленность	1 балла
Оригинальность предлагаемых решений	2 балла
Максимальный балл	**5**

Письменная проверочная работа

Письменная проверочная работа – вид деятельности студента, при которой он в письменной форме отчитывается по материалам пройденных тем. Данный вид оценочного средства может включать оценивание отдельных теоретических вопросов по теме занятия, письменное решение ситуационной задачи, решение тестового задания.

Пример задания для письменной проверочной работы

Проверочная работа

Тема «Биологические факторы среды»

В-1

6. *Биологические факторы среды: характеристика, примеры.*
7. *Неблагоприятные биологические факторы среды.*
8. *Пути передачи инфекций.*
9. *Вирусы: характеристика группы инфекционных агентов, поведение вирусов внутри организма человека. Примеры вирусов и заболеваний, которые они вызывают, профилактика вирусных заболеваний.*

10. Характеристика ВИЧ и СПИД.

Критерии оценивания заданий, при выполнении письменной проверочной работы

Критерий	**Балл**
Использование профессиональных понятий и терминов	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Точность и лаконичность ответов	1 балла
Максимальный балл	**3**

Зачет по вопросам

Устный зачет сдается студентом при недостатке рейтинговых баллов, полученных при выполнении заданий в течение периода обучения. На зачете студент должен ответить на вопросы из 3 разделов дисциплины, выбранных преподавателем.

Зачет по вопросам дает возможность получить от 10 до 30 баллов, которые суммируются с полученными ранее балами.

Программа зачета:

1. Предмет изучения гигиены, отдельные отрасли гигиены. Социальное значение гигиены и санитарии.
2. Понятие о гигиене и санитарии, задачи, методы исследования.
3. Гигиена воды. Физиологическое значение воды и ее роль в жизни человека. Физические свойства воды (температура, прозрачность, цвет и вкус). Химический состав воды. Гигиенические требования.
4. Гигиена воздуха. Представление об атмосфере, состав воздуха, физические свойства воздуха.
5. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях физической культурой на открытом воздухе. Химические загрязнители атмосферного воздуха понятия ПДК.
6. Почва, ее гигиеническое значение. Виды почв, почвенные воды.
7. Показатели физического, химического и бактериологического загрязнения воды. Способность водных источников к самоочистке.
8. Понятие о климате и погоде, их классификация и характеристика. Приборы и правила измерения температуры воздуха в помещениях и вне их.
9. Естественное и искусственное освещение. Показатели освещенности.
10. Нормативы освещенности. Гигиенические требования к освещенности спортивных сооружений.
11. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной аппаратуры.
12. Искусственные источники ультрафиолетового излучения.
13. Типы спортивных сооружений. Температурный режим в спортивных сооружениях. Вентиляция помещений.
14. Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы.
15. Белок – пластический материал для роста детей и подростков; для формирования мускулатуры при занятиях физической культурой и спортом.
16. Белки, их состав. Заменимые и незаменимые аминокислоты. Белки животного и растительного происхождения. Нормы потребления белков.
17. Нормы потребления углеводов. Преобразование углеводов в организме. Сахар крови, его нормальные значения, гликоген печени и мышц.
18. Значение питания для здоровья человека – обеспечение энергозатрат, пластических процессов, ферментативных систем.
19. Углеводы, их состав, моносахариды, дисахариды, полисахариды, их значение для организма.
20. Минералы, витамины, их роль в питании. Нормы потребления.
21. Жиры, их состав, липиды животного и растительного происхождения, их роль и значение

для жизнедеятельности организма. Жировой обмен при физических нагрузках.

22. Затраты жира в организме для энерготрат.

23. Питание и профилактика диабета и ожирения.

24. Содержание пищевого рациона спортсмена. Гигиенические условия приема пищи.

25. Особенности питания в отдельных видах спорта.

26. Восстановительные формы оздоровительной физкультуры (физкультурные минутки, паузы, прогулки и туризм).

27. Профилактика вредных привычек: курение, действия наркотиков, алкоголя.

28. Гигиена ротовой полости и носоглотки. Уход за зубами, профилактика кариеса и парадонтоза.

29. Профилактика пиодермии, грибковых заболеваний, чесотки, педикулеза, лишая, глистных инвазий.

30. Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, ногтей и волос.

31. Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой.

32. Структура и содержание занятий физическими упражнениями для оздоровительных целей.

33. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой.

34. Гигиена легкой атлетики. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.

35. Гигиена гимнастики, гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, гимнастическому залу, спортивному инвентарю.

36. Укрепление здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физкультуры.

37. Профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием.

38. Предупреждение травм, переохлаждения и перегревания при занятиях оздоровительной физической культурой.

39. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений.

40. Восстановительные формы оздоровительной физкультуры (физкультурные минутки, паузы, прогулки и туризм).

41. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми.

42. Гигиена спортивных игр. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся.

43. Профилактика травм и переохлаждений при занятиях лыжным спортом.

44. Двигательная активность как гигиенический фактор. Ее должный объем. Подготовительные и стимулирующие формы оздоровительной физкультуры.

45. Закаливание солнечными лучами. Физиологические основы. Нормирование солнечных ванн.

46. Общая оценка устойчивости к холоду при проведении закаливания.

47. Физиологические основы закаливания холодом. Закаливание воздухом и водой. Нормирование закаливания холодом.

48. Гипоксические воздействия. Коррекция гипоксии. Понятие гипербарической оксигенации.

49. Значение закаливания, виды закаливания. Методические принципы закаливания.

50. Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, при тепловых ударах.

51. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся.

52. Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.

53. Гигиенические требования к формам оздоровительной физической культуры (урок физкультуры, тренировка в спортивной секции и т. д.).

54. Гигиена лыжного спорта. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви лыжников.

55. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортом.

Критерии оценивания 1 устного ответа на зачете (3 вопроса всего)

Критерий	**Балл**

Соблюдение заданной структуры, логика в изложении материала	3
Грамотность ответа, использование профессиональной терминологии	3
Глубина знаний, рассмотрение вопроса с различных точек зрения	4
Максимальный балл	**10**

10 баллов за один ответ. 30 баллов – максимум за 3 ответа.

Если студент при ответе на 3 вопроса зачета не набирает 10 баллов в сумме, то ставится оценка незачет.

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

а) основная литература

1. Вайнбаум Я.С. и др., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Академия, 2005, 0с
2. Дубровский В.И., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Владос, 2003, 512с.
3. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс] : лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2011. — 128 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/26464.html

б) дополнительная литература

1. Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Академия, 2010, 320с.
2. Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Академия, 2014, 320с.
3. Дубровский В.И. и др., Экогигиена физической культуры и спорта, М, Владос, 2008, 551с
4. Полиевский С.А., Шафранская А.Н., Общая и специальная гигиена, М, Академия, 2009, 304с
5. Новикова В.П. Гигиена питания [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / В.П. Новикова. — Электрон. текстовые данные. — Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014. — 78 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27189.html

в) программное обеспечение

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

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

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

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

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

- *практикоориентированность,* изучение 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;

- *субъектноориентированность,* в процессе изучения дисциплины каждый студент может выстроить индивидуальный маршрут своей образовательной деятельности, определяя в рамках модуля в целом и отдельной темы индивидуальные цели, выбирая уровень освоения материала, проектируя желаемые результаты;

- *рефлексивность,* технология изучения дисциплины предполагает постоянное обращение студента к формируемым у него профессионально значимым компетенциям, по итогам изучения каждой темы и при оформлении портфолио необходимо самостоятельно оценивать результаты своей образовательной деятельности, определяя причины возникающих проблем и перспективы дальнейшего развития умений решать профессиональные задачи;

- *рейтинговость,* в рамках дисциплины действует балльно-рейтинговая система, каждая тема включает в себя разноуровневые задания, оцениваемые в диапазоне от одного до трех баллов и задания для самостоятельной работы, выполняя которые студент может получить три балла, получаемые в процессе работы баллы суммируются и учитываются при выставлении оценки в аттестационные недели, по итогам изучения дисциплины;

- *преемственность***,** изучение дисциплины является необходимой составляющей освоения модуля «Воспитательная деятельность», осваиваемые в рамках отдельных тем элементы компетенций и формируемый студентами субъективный опыт решения профессиональных задач, необходимы для успешной работы в период педагогической практики в образовательных учреждениях и дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.

Программа дисциплины предполагает проведение по каждой теме лекционных, практических занятий. Тематический план включает 10 тем, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций.

Практические задания в рамках изучения дисциплины предполагают осуществление практической деятельности обучающегося в конкретном детском коллективе.

Для эффективности изучения дисциплины рекомендуется:

1. Четко структурировать занятия, отводя достаточное количество времени для проведения мероприятий текущего контроля, освоения новой темы, самостоятельную работу студентов с литературой.

2. Подробно информировать студентов о требованиях, предъявляемых преподавателем по подготовке к занятиям по данной дисциплине. При этом использовать раздаточный материал, содержащий: план занятия, вопросы для самостоятельного изучения, требования по оформлению письменных заданий в тетради, вопросы к коллоквиумам и экзамену.

3. При изучении анатомических структур использовать наглядный материал (таблицы, плакаты, атласы, анатомические препараты и т. д.). Использовать учебные пособия и методические рекомендации.

4. Использовать методические рекомендации и учебные пособия, разработанные преподавателями кафедры.

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.

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Пластиковые барельефы мышц и внутренних органов;
2. Плакаты с изображениями систем органов и отдельных анатомических структур;
3. Анатомические препараты внутренних органов человека;
4. Анатомические атласы;
5. Пластиковый макет системы скелета.
5. Установка с мультимедийным проектором для показа презентаций.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы		**Всего часов**	**триместр**
			11
Контактная работа с преподавателем (всего)		**10**	**10**
Лекции		4	4
Практические занятия (семинары)		6	6
Самостоятельная работа (всего)		**62**	**62**
Реферат		12	12
Подготовка к устных сообщений		10	10
Подготовка к письменной проверочной работе		20	20
Выполнение и оформление практической работы		20	20
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	**часов**	**72**	**72**
	зачетных единиц	**2**	**2**

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем**	**Лекции**	**Практические занятия**	**Самост. работа студентов**	**Всего часов**
1	**Раздел: Общая гигиена**				
1.1	Тема: История развития гигиены как науки.	0,5	-	5	5,5
1.2	Тема: Гигиена воздуха.	0,5	2	5	7,5
1.3	Тема: Гигиена воды	0,5	2	5	7,5
1.4	Тема: Гигиена питания.	2	2	10	14
1.5	Тема: Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	0,5	-	5	5,5
1.6	Тема: Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.		-	4	4
2	**Раздел: Гигиена физической культуры и спорта**				
2.1	Тема: Гигиена тренировки (с учетом возрастных и	-	-	6	6

	индивидуальных особенностей организма).				
2.2	Тема: Личная гигиена спортсменов.	-	-	2	2
2.3	Тема: Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	-	-	6	6
2.4	Тема: Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	-	-	4	4
2.5	Тема: Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	-	-	10	10
Всего:		**4**	**6**	**62**	**72**

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

1. Пластиковые барельефы мышц и внутренних органов;
2. Плакаты с изображениями систем органов и отдельных анатомических структур;
3. Анатомические препараты внутренних органов человека;
4. Анатомические атласы;
5. Пластиковый макет системы скелета.
5. Установка с мультимедийным проектором для показа презентаций;
7. Учебная литература

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1.1.	История развития гигиены как науки.	Подготовка устного сообщения Реферат
1.2	Гигиена воздуха.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
1.3	Гигиена воды.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
1.4	Гигиена питания.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
1.5	Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	Реферат Оформление практической работы Выполнение письменных заданий в тетради

1.6	Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	Реферат Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной проверочной работе
2.1	Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной работ
2.2	Личная гигиена спортсменов.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
2.3	Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
2.4	Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	Реферат Подготовка устного сообщения
2.5	Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе

Министерство просвещения 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
_____М.Ю. Соловьев
«28» мая 2021г.

Программа учебной дисциплины

Наименование дисциплины:
К.М.10.ДВ.02.02 Гигиеническое обеспечение физической культуры и спорта

Рекомендуется для направления подготовки:
44.03.01. Педагогическое образование

(профиль «Физическая культура и спорт»)

Квалификация (степень) выпускника: бакалавр

Разработчик:
Ассистент кафедры
МБОС и ТФК Е.Л. Волкова

Утверждено на заседании кафедры
МБОС и ТФК
«30» апреля 2021 г.
Протокол № 8

Зав. кафедрой, профессор В.Н. Левин

1. Цели и задачи дисциплины:

Цель дисциплины «Гигиеническое обеспечение физической культуры и спорта» - формирование у студентов знаний о закономерностях влияния факторов окружающей среды на здоровье человека

Основными ***задачами*** курса являются:

– **понимание** научных основ общей гигиены и гигиены физической культуры; а также современных гигиенических принципов и подходов к нормированию одежды, обуви и спортивного инвентаря;

– **овладение навыками** и умениями в практической деятельности (при анализе физических упражнений, построении учебно-тренировочных занятий для различных возрастных групп, спортивной ориентации, индивидуализации спортивной тренировки);

– **развитие умений** в области организации и проведении занятий массовой физической культурой в разные возрастные периоды.

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

Дисциплина «Гигиеническое обеспечение физической культуры и спорта» включена в вариативную часть профессионального цикла дисциплин **ОПОП,** относится к медико-биологическому модулю К.М.10.ДВ.02.02

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине:

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: **ПК-8**

КОМПЕТЕНЦИИ		**Индикаторы**	**Оценочные средства**
Шифр	**Формулировка**		
ПК-8	Способен осуществляет профессиональную деятельность опираясь на комплексные знания медико-биологических основ спорта.	ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.	Зачет по вопросам Реферат (подготовка) Письменная проверочная работа Практическая работа (выполнение и оформление) Устное сообщение

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы.

Вид учебной работы	**Всего часов**	**Семестр**
		6
Контактная работа с преподавателем (всего)	**44**	44
Лекции	18	18
Практические занятия	26	26
Самостоятельная работа (всего)	**28**	**28**
В том числе:		
Реферат	8	8
Подготовка к устных сообщений	6	6
Подготовка к письменной проверочной работе	8	8
Выполнение и оформление практической работы	6	6

Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	часов	72	72
	зачетных единиц	2	2

5. Содержание дисциплины

5.1 Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела (в дидактических единицах)
1.	Общие аспекты гигиенического обеспечения	История развития гигиены как науки. Гигиена воздуха. Гигиена воды. Значение воды для человека, ее гигиеническое значение. Качество воды. Показатели физического, химического и бактериологического загрязнения воды. Гигиена питания. Рациональное питание. Характеристика основных компонентов питания (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества.). Современные приоритеты и проблемы гигиены питания. Теории питания. Понятие идеальной массы тела. Биоэнергетика, понятия основного и общего обмена. Питание спортсменов. Биологически активные добавки. Их роль в спортивном питании. Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений. Гигиена зрения, профилактика миопий. Влияние занятий физкультурой и спортом на развитие близорукости. Гигиена органов слуха, расстройства слуха и их профилактикагиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.
2.	Гигиеническое обеспечение физической культуры и спорта	Гигиена тренировки (с учетов возрастных особенностей) и для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Гигиенические требования к организации и планированию тренировки. Гигиеническое нормирование тренировочных занятий. Внешние условия при тренировке и соревнованиях. Режим тренирующегося спортсмена. Стимуляторы в спорте. Личная гигиена спортсменов. Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки. Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения при занятиях оздоровительной физической культурой. Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.

5.2. Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем	Лекции	Практические занятия	Самост. работа студентов	Всего часов
1	**Раздел: Общие аспекты гигиенического обеспечения**				
1.1	Тема: История развития гигиены как науки.	2	2	2	6
1.2	Тема: Гигиена воздуха.	2	2	2	6

1.3	Тема: Гигиена воды	2	2	2	6
1.4	Тема: Гигиена питания.	2	4	4	12
1.5	Тема: Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	2	2	2	6
1.6	Тема: Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	2	2	6	8
2	**Раздел: Гигиеническое обеспечение физической культуры и спорта**				
2.1	Тема: Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	2	2	2	6
2.2	Тема: Личная гигиена спортсменов.	-	2	2	4
2.3	Тема: Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	2	4	4	8
2.4	Тема: Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	-	2	2	4
2.5	Тема: Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	2	2	2	6
Всего:		**18**	**26**	**28**	**72**

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**
1.1.	История развития гигиены как науки.	Подготовка устного сообщения Реферат
1.2	Гигиена воздуха.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
1.3	Гигиена воды.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
1.4	Гигиена питания.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
1.5	Гигиенические требования к различным	Реферат

	типам открытых и крытых спортивных сооружений.	Оформление практической работы Выполнение письменных заданий в тетради
1.6	Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	Реферат Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной проверочной работе
2.1	Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной работ
2.2	Личная гигиена спортсменов.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
2.3	Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
2.4	Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	Реферат Подготовка устного сообщения
2.5	Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе

6.2. Тематика курсовых работ (проектов) - не предусмотрена учебным планом.

6.3. Примерная тематика рефератов

12. Гигиена чтения;
13. Влияние физических упражнений на умственную деятельность;
14. Специфика влияния на организм спортивных игр;
15. Фармакология и спорт;
16. Причины травматизма в спорте;
17. Гигиена учебно-воспитательной работы, проблема утомления;
18. Питание на дистанции и после соревнований;
19. Причины развития неврозов у детей;
20. Нарушения осанки у детей и подростков.
21. Оздоровительная физкультура в среднем и пожилом возрасте;
22. Особенности проведения занятий оздоровительной физкультурой с лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

8. Фонды оценочных средств

8.1 Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

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

История развития гигиены как науки.	Подготовка устного сообщения Реферат	ПК-8.1
Гигиена воздуха.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Гигиена воды.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Гигиена питания.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	Реферат Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	Реферат Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Личная гигиена спортсменов.	Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной работе	ПК-8.1
Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе	ПК-8.1
Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы	ПК-8.1
Гигиеническое сопровождение разных видов спорта	Реферат Подготовка устного сообщения	ПК-8.1

Текущий контроль осуществляется на основе рейтинговой технологии оценивания

Обучающиеся в процессе изучения дисциплины набирают рейтинговые баллы и в рамках аттестационной недели получают отметки в соответствии с набранными баллами.

Критерии оценки видов работ

Посещаемость занятий -0.5 балла;
Реферат 1-5 баллов (возможность выполнения 4 рефератов);
Оценивание письменных проверочных работ - 1-3 баллов за 1 ответ;
Устное сообщение 1-3 балла;
Выполнение и оформление практической работы 1-5;
Зачет по вопросам – от 10 до 30 баллов;

Рейтинг план

Базовая часть			
Вид контроля	**Форма контроля**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
Контроль посещаемости	**Посещение лекционных, практических занятий**	**0,5**	**9**
	Итого	**0,5**	**13**
Контроль работы на занятиях	**Наименование темы**	**Мин. Кол-во баллов**	**Макс. Кол-во баллов**
	История развития гигиены как науки.	2	8
	Гигиена воздуха.	2	6
	Гигиена воды.	2	6
	Гигиена питания.	4	16
	Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	4	16
	Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	2	10
	Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	3	11
	Личная гигиена спортсменов.	2	6
	Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	2	6
	Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	3	11
	Гигиеническое сопровождение разных видов спорта	1	3
	Итого	**27**	**99**
Всего в семестре		**27+13 (40)**	**99+22 (121)**
Промежуточная аттестация		10	30
ИТОГО		**50**	**151**

Подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов

- Минимальное количество баллов для получения зачета – 70 баллов.
- При количестве баллов 80 и более, набранных при выполнении всех заданий дисциплина считается зачтенной.
- При количестве баллов менее 80, набранных при выполнении заданий необходимо сдать зачет по вопросам.

Посещение и подготовка к практическим занятиям является обязательным условием получения итоговой рейтинговой оценки по дисциплине не зависимо от количества накопленных баллов.

Примеры заданий для практических занятий

Практическая работа

«Определение и оценка физических параметров воздушной среды»

Цель работы: овладеть навыками измерения температуры воздуха в помещении, влажность воздуха, атмосферного давления воздуха.
Оборудование: барометр, термометр, психометр.

Ход работы

2. Определение температура воздуха

Определение производится с помощью термометра в трех различных точках помещения:
- на расстоянии 0,25 м от пола
- на расстоянии 0,25 м от потолка
- на расстоянии 0,5 м от стены

Нужно найти среднюю температуру воздуха в помещении, для этого показания всех трех термометров складывают и делят на три.

Определение влажности воздуха

Определение производим психрометром (гигрометром), состоящим из двух термометров и таблицы.

1. один из термометров оборачивается влажной марлей и оставляется на 5 минут
2. через 5 минут снимаются показания сухого и влажного термометра и вычисляется их разность
3. по горизонтали на таблице откладываем разность показаний термометров, по вертикали показания сухого термометра. На пересечении двух показателей находим значение относительной влажности в процентах.

3. Для определения атм.давления применяется барометр-анероид
- колебания атм.давления меняют объем и форму коробки
- изменения с помощью пружины и системы рычажков передаются стрелке, перемещающейся по циферблату с делениями от 600 до 790 мм.рт.ст.

Определение параметров производятся в 3 разных помещениях:

4. Учебная аудитория (указывается этаж)

5. Фойе на первом этаже здания.

6. Санузел.

Полученные данные фиксируются в таблице:

Помещение	**этаж**	**Атмосферное давление (мм.рт.ст.)**	**Температура воздуха в разных точках (C^0)**	**Температура воздуха Средняя (C^0)**	**Относительная влажность воздуха (%)**

По окончании измерений, проанализируйте данные и сделайте вывод о физических параметрах воздуха в данном помещении.

Критерии оценивания заданий, выполненных на практических занятиях (семинарах)

Критерий	**Балл**
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балл
Практическая направленность	1 балл
Оригинальность предлагаемых решений	1 балл
Максимальный балл	**5**

7.1.1. Реферат

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. При теоретическом анализе темы необходим корректный выбор источников информации и ссылки на них.

Критерии оценивания заданий, при выполнении реферата

Критерий	Балл
Соответствие содержания и темы работы	1 балл
Выбор приемлемых источников информации	1 балла
Структура и оформление работы	1 балла
Оригинальность и самостоятельность работы	2 балла
Максимальный балл	**5**

7.1.2. Устное сообщение

Устное сообщение студента позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Ответ может содержать подготовленное выступление на заданную тему (доклад) или устные пояснения к обязательным материалам занятия. Данное средство может включать в себя презентацию, т.е документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.).

Примеры тем для устных сообщений

1 Раздел: Общие аспекты гигиенического обеспечения

1.4. Тема: Гигиена питания.

Темы сообщений:

7. *Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки.*
8. *Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость. Напитки и смеси, пищевые вещества.*
9. *Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ): цель и задачи их применения, классификация.*

Критерии оценивания заданий, при выполнении устного сообщения

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Логика и грамотность в изложении	1 балла
Наличие презентации по теме	1 балла
Максимальный балл	**3**

7.1.3 Практическая работа

Практическая работа (оформление) – письменное задание, которое выполняется на основании результатов проведенных практических исследований, в соответствии с требованиями к оформлению.

Пример заданий для практической работы

Тема: Гигиена питания. Расчет суточных энерготрат человека.

Цель работы:

Определение понятий: «основной обмен», «рабочая прибавка» «общий обмен», «специфически динамическое действие пищевых веществ»

Ход работы:

13. Составить хронометрическую таблицу 1 рабочего дня.
14. Пользуясь таблицами, определить: Основной обмен число А, основной обмен число Б, рабочую прибавку, специфически-динамическое действие пищи.
15. Рассчитать величину основного обмена, как сумму чисел А и В.
16. Рассчитать суточные энерготраты:
    Основной обмен + рабочая прибавка + специфически-динамическое действие пищи.

17. Записать результат
18. Рассчитать ИМТ индекс массы тела

ИМТ = (Вес) / (Рост)^2

ИМТ < 18.5: Ниже нормального веса
ИМТ >= 18.5 И < 25: Нормальный вес
ИМТ >= 25 И < 30: Избыточный вес
ИМТ >= 30 И < 35: Ожирение I степени
ИМТ >= 35 И < 40: Ожирение II степени
ИМТ >= 40: Ожирение III степени

Выводы:

Критерии оценивания заданий, при выполнении практической работы

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Практическая направленность	1 балла
Оригинальность предлагаемых решений	2 балла
Максимальный балл	**5**

7.1.4. Письменная проверочная работа

Письменная проверочная работа – вид деятельности студента, при которой он в письменной форме отчитывается по материалам пройденных тем. Данный вид оценочного средства может включать оценивание отдельных теоретических вопросов по теме занятия, письменное решение ситуационной задачи, решение тестового задания.

Пример задания для письменной проверочной работы

Проверочная работа

Тема «Биологические факторы среды»

В-1

11. *Биологические факторы среды: характеристика, примеры.*
12. *Неблагоприятные биологические факторы среды.*
13. *Пути передачи инфекций.*
14. *Вирусы: характеристика группы инфекционных агентов, поведение вирусов внутри организма человека. Примеры вирусов и заболеваний, которые они вызывают, профилактика вирусных заболеваний.*
15. *Характеристика ВИЧ и СПИД.*

Критерии оценивания заданий, при выполнении письменной проверочной работы

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Точность и лаконичность ответов	1 балла
Максимальный балл	**3**

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.

3. Использование балльно-рейтинговой системы. В ней учитываются:

- Зачет по вопросам – при недостаточной активности на практических занятиях
- Реферат (подготовка) – не более 4 в период обучения
- Письменная проверочная работа
- Практическая работа (выполнение и оформление)
- Устное сообщение
- Посещаемость занятий

4. Минимальный балл для аттестации студента по дисциплине должен быть не менее 80.

7.2.2 Критерии оценки результатов прохождения студентом промежуточной аттестации по дисциплине

Уровень проявления компетенций	**Качественная характеристика**	**Количественный показатель (баллы БРС)**	**Оценка**
			Квалитативная
высокий	ПК-8-1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомо-физиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.	**80-121**	**зачтено**
повышенный	ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомофизиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.		
базовый	ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомофизиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.		
низкий	Не проявляет должного уровня компетенций	менее 80	**не зачтено**

7.2.3. Спецификация оценочных средств

Проверяемые индикаторы проявления компетенций	
ПК-8.1 Решает профессиональные задачи, опираясь на знания анатомофизиологических, возрастных и индивидуальных особенностей организма человека и влияния на него факторов внешней и внутренней среды.	Зачет по вопросам Реферат (подготовка) Письменная проверочная работа Практическая работа (выполнение и оформление) Устное сообщение

7.2.4. Описание оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Реферат

Реферат – продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. При теоретическом анализе темы необходим корректный выбор источников информации и ссылки на них.

Критерии оценивания заданий, при выполнении реферата

Критерий	Балл
Соответствие содержания и темы работы	1 балл
Выбор приемлемых источников информации	1 балла
Структура и оформление работы	1 балла
Оригинальность и самостоятельность работы	2 балла
Максимальный балл	**5**

Устное сообщение

Устное сообщение студента позволяет оценить знания и кругозор студента, умение логически построить ответ, владение монологической речью и иные коммуникативные навыки. Ответ может содержать подготовленное выступление на заданную тему (доклад) или устные пояснения к обязательным материалам занятия. Данное средство может включать в себя презентацию, т.е документ или комплект документов, предназначенный для представления чего-либо (организации, проекта, продукта и т.п.).

Примеры тем для устных сообщений

1 Раздел: Общая гигиена

1.4. Тема: Гигиена питания.

Темы сообщений:

10. *Особенности питания спортсменов, выполняющих скоростные кратковременные нагрузки.*
11. *Особенности питания спортсменов, выполняющих длительные нагрузки на выносливость. Напитки и смеси, пищевые вещества.*
12. *Продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ): цель и задачи их применения, классификация.*

Критерии оценивания заданий, при выполнении устного сообщения

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Логика и грамотность в изложении	1 балла
Наличие презентации по теме	1 балла
Максимальный балл	**3**

Практическая работа

Практическая работа (оформление) – письменное задание, которое выполняется на основании результатов проведенных практических исследований, в соответствии с требованиями к оформлению.

Пример заданий для практической работы

Тема: Гигиена питания. Расчет суточных энерготрат человека.

Цель работы:

Определение понятий: «основной обмен», «рабочая прибавка» «общий обмен», «специфически динамическое действие пищевых веществ»

Ход работы:

19. Составить хронометрическую таблицу 1 рабочего дня.
20. Пользуясь таблицами, определить: Основной обмен число А, основной обмен число Б, рабочую прибавку, специфически-динамическое действие пищи.
21. Рассчитать величину основного обмена, как сумму чисел А и В.
22. Рассчитать суточные энерготраты:
    Основной обмен + рабочая прибавка + специфически-динамическое действие пищи.

23. Записать результат
24. Рассчитать ИМТ индекс массы тела

ИМТ = (Вес) / (Рост)^2

ИМТ < 18.5: Ниже нормального веса
ИМТ >= 18.5 И < 25: Нормальный вес
ИМТ >= 25 И < 30: Избыточный вес
ИМТ >= 30 И < 35: Ожирение I степени
ИМТ >= 35 И < 40: Ожирение II степени
ИМТ >= 40: Ожирение III степени

Выводы:

Критерии оценивания заданий, при выполнении практической работы

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов в речи	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Практическая направленность	1 балла
Оригинальность предлагаемых решений	2 балла
Максимальный балл	**5**

Письменная проверочная работа

Письменная проверочная работа – вид деятельности студента, при которой он в письменной форме отчитывается по материалам пройденных тем. Данный вид оценочного средства может включать оценивание отдельных теоретических вопросов по теме занятия, письменное решение ситуационной задачи, решение тестового задания.

Пример задания для письменной проверочной работы

Проверочная работа

Тема «Биологические факторы среды»

В-1

16. *Биологические факторы среды: характеристика, примеры.*
17. *Неблагоприятные биологические факторы среды.*
18. *Пути передачи инфекций.*
19. *Вирусы: характеристика группы инфекционных агентов, поведение вирусов внутри организма человека. Примеры вирусов и заболеваний, которые они вызывают, профилактика вирусных заболеваний.*
20. *Характеристика ВИЧ и СПИД.*

Критерии оценивания заданий, при выполнении письменной проверочной работы

Критерий	Балл
Использование профессиональных понятий и терминов	1 балл
Соответствие предлагаемых решений поставленной задаче	1 балла
Точность и лаконичность ответов	1 балла
Максимальный балл	**3**

Зачет по вопросам

Устный зачет сдается студентом при недостатке рейтинговых баллов, полученных при выполнении заданий в течение периода обучения. На зачете студент должен ответить на вопросы из 3 разделов дисциплины, выбранных преподавателем.

Зачет по вопросам дает возможность получить от 10 до 30 баллов, которые суммируются с полученными ранее балами.

Программа зачета:

56. Предмет изучения гигиены, отдельные отрасли гигиены. Социальное значение гигиены и санитарии.
57. Понятие о гигиене и санитарии, задачи, методы исследования.
58. Гигиена воды. Физиологическое значение воды и ее роль в жизни человека. Физические свойства воды (температура, прозрачность, цвет и вкус). Химический состав воды. Гигиенические требования.
59. Гигиена воздуха. Представление об атмосфере, состав воздуха, физические свойства воздуха.
60. Гигиенические требования к воздушной среде при занятиях физической культурой на открытом воздухе. Химические загрязнители атмосферного воздуха понятия ПДК.
61. Почва, ее гигиеническое значение. Виды почв, почвенные воды.
62. Показатели физического, химического и бактериологического загрязнения воды. Способность водных источников к самоочистке.
63. Понятие о климате и погоде, их классификация и характеристика. Приборы и правила измерения температуры воздуха в помещениях и вне их.
64. Естественное и искусственное освещение. Показатели освещенности.
65. Нормативы освещенности. Гигиенические требования к освещенности спортивных сооружений.
66. Гигиеническая характеристика источников искусственного освещения, осветительной аппаратуры.
67. Искусственные источники ультрафиолетового излучения.
68. Типы спортивных сооружений. Температурный режим в спортивных сооружениях. Вентиляция помещений.
69. Основные компоненты питания: белки, жиры, углеводы, витамины, минералы.
70. Белок – пластический материал для роста детей и подростков; для формирования мускулатуры при занятиях физической культурой и спортом.
71. Белки, их состав. Заменимые и незаменимые аминокислоты. Белки животного и растительного происхождения. Нормы потребления белков.
72. Нормы потребления углеводов. Преобразование углеводов в организме. Сахар крови, его нормальные значения, гликоген печени и мышц.
73. Значение питания для здоровья человека – обеспечение энергозатрат, пластических процессов, ферментативных систем.
74. Углеводы, их состав, моносахариды, дисахариды, полисахариды, их значение для организма.
75. Минералы, витамины, их роль в питании. Нормы потребления.
76. Жиры, их состав, липиды животного и растительного происхождения, их роль и значение для жизнедеятельности организма. Жировой обмен при физических нагрузках.
77. Затраты жира в организме для энерготрат.
78. Питание и профилактика диабета и ожирения.
79. Содержание пищевого рациона спортсмена. Гигиенические условия приема пищи.
80. Особенности питания в отдельных видах спорта.
81. Восстановительные формы оздоровительной физкультуры (физкультурные минутки, паузы, прогулки и туризм).
82. Профилактика вредных привычек: курение, действия наркотиков, алкоголя.
83. Гигиена ротовой полости и носоглотки. Уход за зубами, профилактика кариеса и парадонтоза.

84. Профилактика пиодермии, грибковых заболеваний, чесотки, педикулеза, лишая, глистных инвазий.
85. Гигиена одежды и обуви. Гигиена кожи, ногтей и волос.
86. Профилактика травм и перенапряжений при занятиях легкой атлетикой.
87. Структура и содержание занятий физическими упражнениями для оздоровительных целей.
88. Профилактика травм и заболеваний при занятиях гимнастикой.
89. Гигиена легкой атлетики. Гигиенические требования к местам занятий, одежде, обуви.
90. Гигиена гимнастики, гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся, гимнастическому залу, спортивному инвентарю.
91. Укрепление здоровья и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний средствами физкультуры.
92. Профилактика травм и заболеваний при занятиях плаванием.
93. Предупреждение травм, переохлаждения и перегревания при занятиях оздоровительной физической культурой.
94. Физиологические основы гигиенического действия физических упражнений.
95. Восстановительные формы оздоровительной физкультуры (физкультурные минутки, паузы, прогулки и туризм).
96. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортивными играми.
97. Гигиена спортивных игр. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся.
98. Профилактика травм и переохлаждений при занятиях лыжным спортом.
99. Двигательная активность как гигиенический фактор. Ее должный объем. Подготовительные и стимулирующие формы оздоровительной физкультуры.
100. Закаливание солнечными лучами. Физиологические основы. Нормирование солнечных ванн.
101. Общая оценка устойчивости к холоду при проведении закаливания.
102. Физиологические основы закаливания холодом. Закаливание воздухом и водой. Нормирование закаливания холодом.
103. Гипоксические воздействия. Коррекция гипоксии. Понятие гипербарической оксигенации.
104. Значение закаливания, виды закаливания. Методические принципы закаливания.
105. Предупреждение и первая помощь при ожоге солнцем, при тепловых ударах.
106. Гигиена тяжелой атлетики, борьбы, бокса. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви занимающихся.
107. Гигиена плавания. Гигиенические требования к естественным и искусственным бассейнам.
108. Гигиенические требования к формам оздоровительной физической культуры (урок физкультуры, тренировка в спортивной секции и т. д.).
109. Гигиена лыжного спорта. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви лыжников.
110. Профилактика травм и заболеваний при занятиях спортом.

Критерии оценивания 1 устного ответа на зачете (3 вопроса всего)

Критерий	**Балл**
Соблюдение заданной структуры, логика в изложении материала	3
Грамотность ответа, использование профессиональной терминологии	3
Глубина знаний, рассмотрение вопроса с различных точек зрения	4
Максимальный балл	**10**

10 баллов за один ответ. 30 баллов – максимум за 3 ответа.

Если студент при ответе на 3 вопроса зачета не набирает 10 баллов в сумме, то ставится оценка незачет.

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

а) основная литература

1. Вайнбаум Я.С. и др., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Академия, 2005, 0с
2. Дубровский В.И., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Владос, 2003, 512с.
3. Гигиена физической культуры и спортивная медицина [Электронный ресурс] : лабораторный практикум. Учебно-методическое пособие / . — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский городской педагогический университет, 2011. — 128 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/26464.html

б) дополнительная литература

1. Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Академия, 2010, 320с.
2. Коваль В.И., Родионова Т.А., Гигиена физического воспитания и спорта, М, Академия, 2014, 320с.
3. Дубровский В.И. и др., Экогигиена физической культуры и спорта, М, Владос, 2008, 551с
4. Полиевский С.А., Шафранская А.Н., Общая и специальная гигиена, М, Академия, 2009, 304с
5. Новикова В.П. Гигиена питания [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие к практическим занятиям / В.П. Новикова. — Электрон. текстовые данные. — Черкесск: Северо-Кавказская государственная гуманитарно-технологическая академия, 2014. — 78 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/27189.html

в) программное обеспечение

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

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

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

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

10. Методические указания для преподавателя и обучающихся по освоению дисциплины

- *практикоориентированность,* изучение 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;

- *субъектноориентированность,* в процессе изучения дисциплины каждый студент может выстроить индивидуальный маршрут своей образовательной деятельности, определяя в рамках модуля в целом и отдельной темы индивидуальные цели, выбирая уровень освоения материала, проектируя желаемые результаты;

- *рефлексивность,* технология изучения дисциплины предполагает постоянное обращение студента к формируемым у него профессионально значимым компетенциям, по итогам изучения

каждой темы и при оформлении портфолио необходимо самостоятельно оценивать результаты своей образовательной деятельности, определяя причины возникающих проблем и перспективы дальнейшего развития умений решать профессиональные задачи;

- *рейтинговость,* в рамках дисциплины действует балльно-рейтинговая система, каждая тема включает в себя разноуровневые задания, оцениваемые в диапазоне от одного до трех баллов и задания для самостоятельной работы, выполняя которые студент может получить три балла, получаемые в процессе работы баллы суммируются и учитываются при выставлении оценки в аттестационные недели, по итогам изучения дисциплины;

- *преемственность***,** изучение дисциплины является необходимой составляющей освоения модуля «Воспитательная деятельность», осваиваемые в рамках отдельных тем элементы компетенций и формируемый студентами субъективный опыт решения профессиональных задач, необходимы для успешной работы в период педагогической практики в образовательных учреждениях и дальнейшей самостоятельной профессиональной деятельности.

Программа дисциплины предполагает проведение по каждой теме лекционных, практических занятий. Тематический план включает 10 тем, изучение которых направлено на формирование профессионально значимых компетенций.

Практические задания в рамках изучения дисциплины предполагают осуществление практической деятельности обучающегося в конкретном детском коллективе.

Для эффективности изучения дисциплины рекомендуется:

1. Четко структурировать занятия, отводя достаточное количество времени для проведения мероприятий текущего контроля, освоения новой темы, самостоятельную работу студентов с литературой.
2. Подробно информировать студентов о требованиях, предъявляемых преподавателем по подготовке к занятиям по данной дисциплине. При этом использовать раздаточный материал, содержащий: план занятия, вопросы для самостоятельного изучения, требования по оформлению письменных заданий в тетради, вопросы к коллоквиумам и экзамену.
3. При изучении анатомических структур использовать наглядный материал (таблицы, плакаты, атласы, анатомические препараты и т. д.). Использовать учебные пособия и методические рекомендации.
4. Использовать методические рекомендации и учебные пособия, разработанные преподавателями кафедры.

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.

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

12. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Пластиковые барельефы мышц и внутренних органов;
2. Плакаты с изображениями систем органов и отдельных анатомических структур;
3. Анатомические препараты внутренних органов человека;
4. Анатомические атласы;
5. Пластиковый макет системы скелета.
5. Установка с мультимедийным проектором для показа презентаций.

13. Преподавание дисциплины на заочном отделении

13.1 Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы

Вид учебной работы		**Всего часов**	**триместр**
			11
Контактная работа с преподавателем (всего)		**10**	**10**
Лекции		4	4
Практические занятия (семинары)		6	6
Самостоятельная работа (всего)		**62**	**62**
Реферат		12	12
Подготовка к устных сообщений		10	10
Подготовка к письменной проверочной работе		20	20
Выполнение и оформление практической работы		20	20
Вид промежуточной аттестации		Зачет	Зачет
Общая трудоемкость	**часов**	**72**	**72**
	зачетных единиц	**2**	**2**

13.2. Содержание дисциплины

13.2.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	**Наименование раздела дисциплины и входящих в него тем**	**Лекции**	**Практические занятия**	**Самост. работа студентов**	**Всего часов**
1	**Раздел: Общие аспекты гигиенического обеспечения**				
1.1	Тема: История развития гигиены как науки.	0,5	-	5	5,5
1.2	Тема: Гигиена воздуха.	0,5	2	5	7,5
1.3	Тема: Гигиена воды	0,5	2	5	7,5
1.4	Тема: Гигиена питания.	2	2	10	14
1.5	Тема: Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	0,5	-	5	5,5
1.6	Тема: Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.		-	4	4
2	**Раздел: Гигиеническое обеспечение физической культуры и спорта**				
2.1	Тема: Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	-	-	6	6
2.2	Тема: Личная гигиена спортсменов.	-	-	2	2
2.3	Тема: Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	-	-	6	6
2.4	Тема: Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	-	-	4	4

2.5	Тема: Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	-	-	10	10
Всего:		**4**	**6**	**62**	**72**

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

1. Пластиковые барельефы мышц и внутренних органов;
2. Плакаты с изображениями систем органов и отдельных анатомических структур;
3. Анатомические препараты внутренних органов человека;
4. Анатомические атласы;
5. Пластиковый макет системы скелета.
5. Установка с мультимедийным проектором для показа презентаций;
7. Учебная литература

13.3.1. Содержание самостоятельной работы студентов по темам

№	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов
1.1.	История развития гигиены как науки.	Подготовка устного сообщения Реферат
1.2	Гигиена воздуха.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
1.3	Гигиена воды.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
1.4	Гигиена питания.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
1.5	Гигиенические требования к различным типам открытых и крытых спортивных сооружений.	Реферат Оформление практической работы Выполнение письменных заданий в тетради
1.6	Гигиена зрения и слуха. Нормирование шумовых воздействий.	Реферат Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной проверочной работе
2.1	Гигиена тренировки (с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма).	Подготовка к устным ответам и сообщениям Подготовка к письменной работ

2.2	Личная гигиена спортсменов.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе
2.3	Гигиена опорно-двигательного аппарата, профилактика нарушений осанки.	Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе Оформление практической работы
2.4	Предупреждение травматизма, перетренированности и перенапряжения в спорте.	Реферат Подготовка устного сообщения
2.5	Гигиеническое сопровождение разных видов спорта.	Реферат Подготовка устного сообщения Подготовка к письменной проверочной работе