

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.О.22 Теория и методика избранного вида спорта

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2019

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «17» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	27
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	65
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	67
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	68

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения																	
		Очная (семестр)									Заочная (семестр)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Методика преподавания профильных дисциплин			+	+	+	+	+					+	+	+	+	+		
2	Педагогическая практика				+	+	+	+	+					+	+	+	+	+	
3	Педагогическая психология			+									+						
4	Теория и методика обучения базовым видам спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Физическая подготовка			+	+	+	+	+					+	+	+	+	+		

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 семестрах.

3.Объем и содержание дисциплины

3.1.Объем дисциплины: 32 з.е.

Очная: 32 з.е.

Заочная: 32 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	1 152	1 152
Контактная работа	492	128
Лекции (Лекции)	158	44
Практические (Практ. раб.)	334	84
Самостоятельная работа (СР)	514	965
Курсовая работа	2	2
Экзамен	144	45
Зачет	-	12

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
1 семестр								
1	Введение в предмет «легкая атлетика». Определение понятия л/атлетика.	6	2	-	-	4	8	Опрос, тестирование
2	Классификация легкоатлетических упражнений	6	2	-	-	4	8	Опрос, тестирование
3	Основы техники бега, прыжков, метаний	6	-	-	-	4	8	Опрос, тестирование
4	Техника бега на короткие дистанции.	-	-	4	2	4	8	Тестирование, контрольная работа; Контрольный срез
5	Техника бега на средние и длинные дистанции	-	-	4	2	4	8	Тестирование, контрольная работа
6	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	-	-	4	-	4	8	Тестирование, контрольная работа

7	Техника и методика обучения метанию малого мяча	-	-	4	-	4	8	Тестирование, контрольная работа
8	Развитие физических качеств	-	-	2	-	8	8	Контрольный срез
2 семестр								
9	Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям	12	2	-	-	6	10	Опрос, тестирование
10	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе	12	2	-	-	6	10	Опрос, тестирование
11	Правила соревнований по видам легкой атлетики	12	2	-	-	6	10	Опрос, тестирование
12	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	-	-	4	1	6	10	Тестирование, контрольная работа
13	Техника и методика обучения метанию гранаты	-	-	4	1	6	10	Тестирование, контрольная работа
14	Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп»	-	-	4	1	6	10	Контрольный срез
15	Техника и методика обучения толканию ядра	-	-	4	1	6	10	Тестирование, контрольная работа
16	Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе	-	-	1	-	6	10	Практическая работа
17	Развитие физических качеств.	-	-	1	-	6	18	Контрольный срез
3 семестр								
18	Положение о соревнованиях по легкой атлетике	4	3	-	-	2	5	Опрос, тестирование

19	Правила соревнований по легкой атлетике. Индивидуальные и технические заявки на участие в соревнованиях по легкой атлетике	8	3	-	-	2	10	Опрос, тестирование
20	Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б)	-	-	4	1	2	10	Тестирование, контрольная работа
21	Техника бега на средние и длинные дистанции	-	-	2	1	2	10	Тестирование, контрольная работа
22	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»	-	-	4	1	4	10	Контрольный срез
23	Техника и методика обучения толканию ядра со скачка	-	-	4	1	6	10	Тестирование, контрольная работа
24	Развитие физических качеств	-	-	2	1	6	10	Контрольный срез
25	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике	-	-	4	1	6	10	Практическая работа
26	Техника и методика обучения метанию гранаты	-	-	4	2	6	10	Тестирование, контрольная работа
4 семестр								
27	Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе	4	3	-	-	4	6	Опрос, тестирование
28	Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике	10	3	-	-	4	8	Опрос, тестирование
29	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	-	-	2	1	8	8	Тестирование, контрольная работа
30	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	-	-	4	1	8	8	Тестирование, контрольная работа

31	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	-	-	2	2	8	8	Контрольный срез
32	Техника и методика обучения метанию копья	-	-	4	2	8	8	Практическая работа
33	Развитие физических качеств	-	-	2	2	4	8	Контрольный срез; Опрос
5 семестр								
34	Организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе	6	3	-	-	4	12	Опрос, тестирование
35	Организация секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ	8	3	-	-	4	12	Опрос, тестирование
36	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	-	-	4	1	4	12	Тестирование, контрольная работа
37	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	-	-	6	1	4	12	Контрольный срез
38	Техника и методика обучения метанию диска	-	-	6	2	4	12	Тестирование, контрольная работа
39	Развитие физических качеств	-	-	6	2	6	12	Контрольный срез
40	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике	-	-	4	2	6	13	Практическая работа
6 семестр								
41	Облегченные способы плавания	2	1	-	-	4	10	Собеседование, опрос
42	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди	4	1	-	-	6	10	Собеседование, опрос
43	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине	4	1	-	-	6	10	Собеседование, опрос

44	Техника выполнения поворотов	4	1	-	-	6	10	Собеседование, опрос
45	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	-	-	8	0,5	6	10	Практическая работа
46	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.	-	-	8	0,5	6	10	Контрольный срез
47	Техника общего согласования движений при плавании брассом	-	-	8	1	6	10	Практическая работа
48	Техника общего согласования движений при плавании на боку	-	-	8	1	6	10	Практическая работа
49	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	-	-	8	1	8	11	Контрольный срез
7 семестр								
50	Современные физкультурно-оздоровительные системы	-	-	4	1	4	8	собеседование, опрос, реферат
51	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	-	-	4	1	4	8	собеседование, опрос, реферат
52	Аэробика в программе образовательных учреждений	-	-	4	1	6	8	собеседование, опрос, реферат
53	Планирование занятий по оздоровительной аэробике	-	-	4	1	6	8	собеседование, опрос, реферат
54	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой	-	-	6	1	6	8	собеседование, опрос, реферат

65	Краткий обзор развития самбо	8	2	-	-	8	16	Собеседование, опрос
66	Правила соревнований	10	2	-	-	8	16	Собеседование, опрос
67	Гигиенические знания. Закаливание. Режим питания.	8	1	-	-	8	16	Собеседование, опрос
68	Врачебный контроль и самоконтроль	8	1	-	-	8	16	Собеседование, опрос
69	Изучение падения с опорой на руки.	-	-	8	2	8	17	Контрольный срез
70	Техника выведения из равновесия.	-	-	6	2	8	18	Практическая работа
71	Техника выполнения подножек.	-	-	6	2	8	18	Практическая работа
72	Техника выполнения подсечки.	-	-	6	2	10	18	Практическая работа
73	Техника выполнения бросков через спину.	-	-	8	4	10	18	Контрольный срез
10 семестр								
74	Физическая культура и спорт	4	2	-	-	9	18	Собеседование, опрос
75	Сведения о строении и функциях организма	6	2	-	-	9	18	Собеседование, опрос
76	Основы техники и тактики	6	2	-	-	9	18	Собеседование, опрос
77	Техника падение с опорой на ноги.	-	-	12	2	9	20	Практическая работа
78	Техника выполнения падение на спину.	-	-	12	4	9	20	Контрольный срез
79	Техника выполнения бросков захватом ног (ноги).	-	-	12	4	9	20	Контрольный срез
80	Выполнение техники удержаний.	-	-	10	2	9	18	Практическая работа
81	Техника ухода от удержаний.	-	-	10	2	9	19	Практическая работа

Тема 1. Введение в предмет «легкая атлетика». Определение понятия л/атлетика. (ОПК-7)
Лекция.

Легкая атлетика как вид спорта. Определение понятия л/атлетика. Виды легкой атлетики. История появления и развития легкой атлетики. Современное состояние легкой атлетики в России и в мире.

Задания для самостоятельной работы.

1. Современное состояние легкой атлетики в России.
2. Углубленное изучение материалов темы

Тема 2. Классификация легкоатлетических упражнений (ОПК-7)

Лекция.

Виды легкой атлетики. Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции. Кроссовый бег. Бег с препятствиями (стипль-чез). Барьерный бег. Эстафетный бег. Прыжки в длину и тройным. Прыжки в высоту и с шестом. Метание мяча, гранаты. Метание копья. Метание диска. Толкание ядра. Метание молота. Легкоатлетические многоборья: женское 7-ми и мужское 10-ти борье. Правила соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.

Задания для самостоятельной работы.

Виды легкой атлетики.

Правила соревнований по видам легкой атлетики.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Основы техники бега, прыжков, метаний (ОПК-7)

Лекция.

Основы техники бега. Основы техники прыжков в длину (разбег, отталкивание, полет, приземление). Основы техники прыжков в высоту (разбег, отталкивание, сочетание разбега и отталкивания, переход через планку, приземление). Основы техники метания малого мяча, гранаты и копья. Основы техники толкания ядра. Основы техники метания диска.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основы техники бега, прыжков, метаний.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Анализ техники бега на короткие дистанции. Обучение технике бега по прямой дистанции, обучение технике низкого старта и стартового разгона, обучение технике бега по виражу, обучение технике финиширования, совершенствование техники бега в целом. Правила соревнований по бегу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы

Тема 5. Техника бега на средние и длинные дистанции (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника бега на средние и длинные дистанции (обучение технике бега по прямой дистанции, обучение технике высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагиванием» (ОПК-7)

Практическое занятие.

Прыжок в высоту способом «перешагиванием»: обучение технике отталкивания, обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники перехода через планку, обучение техники прыжка в высоту в целом. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Техника и методика обучения метанию малого мяча (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию малого мяча: обучение техники метания мяча с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания мяча в целом. Правила соревнований по метанию малого мяча.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания мяча в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Развитие физических качеств (ОПК-7)

Практическое занятие.

Особенности и методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям (ОПК-7)

Лекция.

Типовая схема обучения бегу. Типовая схема обучения прыжкам в высоту. Типовая схема обучения прыжкам в длину. Типовая схема обучения толканию ядра. Типовая схема обучения метанию мяча и гранаты.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе (ОПК-7)

Лекция.

Особенности организации соревнований по легкой атлетике в школе. Особенности проведения соревнований по легкой атлетике в школе. Правила проведения соревнований по легкой атлетике в школе.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 11. Правила соревнований по видам легкой атлетики (ОПК-7)

Лекция.

Правила соревнований по бегу. Правила соревнований по метаниям и толканию ядра. Правила соревнований по прыжкам в высоту. Правила соревнований по прыжкам в длину. Правила соревнований по многоборьям. Правила соревнований по спортивной ходьбе. Особенности организации соревнований по легкой атлетике

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 12. Техника и методика обучения эстафетному бегу. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения эстафетному бегу. Техника приема-передачи эстафетной палочки; передача эстафетной палочки в «зоне передачи»; подбор «гандикапа» в парах; совершенствование техники эстафетного бега в целом. Правила соревнований по эстафетному бегу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по эстафетному бегу.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 13. Техника и методика обучения метанию гранаты (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию гранаты: обучение техники метания гранаты с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания гранаты в целом. Правила соревнований по метанию гранаты.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания гранаты в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 14. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп» (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп». Обучение технике отталкивания; обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом; обучение техники перехода через планку, обучение технике приземления; совершенствование техники в целом. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по прыжкам в высоту.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 15. Техника и методика обучения толканию ядра (ОПК-7)

Практическое занятие.

Обучение техники толкания ядра с места, обучение техники финального усилия в толкании ядра, обучение техники скачка, обучение техники скачка в сочетании с финальным усилием, совершенствование техники толкания ядра в целом. Правила соревнований по толканию ядра.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Правила соревнований по толканию ядра.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 16. Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе (ОПК-7)

Практическое занятие.

Особенности и методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости). Особенности методики проведения подготовительной части урока по легкой атлетике в школе. Особенности проведения занятий по легкой атлетике с детьми младшего, среднего и старшего возраста. Методика проведения занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Места проведения занятий. Правила безопасности на занятиях по прыжкам и метаниям.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Методика проведения занятий по бегу, прыжкам и метаниям.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 17. Развитие физических качеств. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 18. Положение о соревнованиях по легкой атлетике (ОПК-7)

Лекция.

Положение о соревнованиях по легкой атлетике. Цели и задачи соревнований. Место и время проведения. Участники соревнований. Организаторы соревнований. Программа соревнований. Определение победителей. Награждение. Заявки. Обеспечение безопасности.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 19. Правила соревнований по легкой атлетике. Индивидуальные и технические заявки на участие в соревнованиях по легкой атлетике (ОПК-7)

Лекция.

Правила соревнований по легкой атлетике. Обязанности главного судьи соревнований. Обязанности рефери и бригад по видам спорта. Обязанности главного секретаря и его помощников. Составление индивидуальной заявки на участие в соревнованиях. Составление технической заявки на участие в соревнованиях. Карточка участника соревнований. Регистрация участников соревнований и выдача номеров участникам. Жеребьевка.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 20. Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б) (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника барьерного бега (обучение техники прохождения 1-го барьера (атака барьера); обучение техники бега между барьерами; обучение техники низкого старта и стартового разгона в барьерном беге, финиширование). Правила соревнований по барьерному бегу на 100 и 110 м с/б

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники барьерного бега в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 21. Техника бега на средние и длинные дистанции (ОПК-7)

Практическое занятие.

Анализ техники на средние и длинные дистанции. Обучение техники бега по прямой дистанции. Обучение техники высокого старта и стартового разбега. Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 22. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» (ОПК-7)

Практическое занятие.

Прыжок в высоту способом «Фосбери-флоп»: совершенствование техники отталкивания, совершенствование техники отталкивания в сочетании с разбегом, совершенствование техники перехода через планку, совершенствование техники прыжка в высоту в целом. Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 23. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения толканию ядра со скачка: обучение техники толкания ядра с места, обучение техники финального усилия, обучение техники толкания ядра со скачка, совершенствование толкания ядра со скачка в целом. Правила соревнований по толканию ядра.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники толкания ядра со скачка в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 24. Развитие физических качеств (ОПК-7)

Практическое занятие.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 25. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике (ОПК-7)

Практическое занятие.

Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике: построение, рапорт, бег трусцой 7 мин., ОРУ на месте (10-12 упражнений); специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с прямыми ногами вперед, многоскоки, прыжковый бег с ноги на ногу, семенящий бег, ускорения (3 раза по 20-30 м).

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 26. Техника и методика обучения метанию гранаты (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию гранаты: обучение техники метания гранаты с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания гранаты в целом. Правила соревнований по метанию гранаты.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания гранаты в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 27. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе (ОПК-7)

Лекция.

Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе. Конспект урока по легкой атлетике (подготовительная, основная и заключительная части) Содержание учебного материала в конспекте по легкой атлетике. Правила безопасности проведения уроков по легкой атлетике.

Задания для самостоятельной работы.

1. Написание конспекта по легкой атлетике для младших, средних и старших классов.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 28. Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике (ОПК-7)

Лекция.

Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике. Внеурочная деятельность как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное. Формы реализации основных направлений внеурочной деятельности.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Анализ техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование техники бега по виражу, совершенствование технике финиширования, совершенствование техники бега в целом.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 30. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 31. Прыжок в длину способом «согнув ноги» (ОПК-7)

Практическое занятие.

Прыжок в длину способом «согнув ноги»: обучение технике отталкивания, обучение техники отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники действий в полете, обучение техники прыжка в длину в целом. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 32. Техника и методика обучения метанию копья (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию копья: обучение техники метания копья с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания копья в целом. Правила соревнований по метанию копья.

Задания для самостоятельной работы.

1. Совершенствование техники метания копья в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 33. Развитие физических качеств (ОПК-7)

Практическое занятие.

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 34. Организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе (ОПК-7)

Лекция.

Организация секционно-кружковой работы с детьми по физическому воспитанию. Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников. Особенности занятий легкой атлетикой. Обзор факторов, способствующих привлечению учащихся для занятий легкой атлетикой. Программа «легкая атлетика в школе».

Задания для самостоятельной работы.

Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников.

Тема 35. Организация секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ (ОПК-7)

Лекция.

Программы спортивной подготовки по легкой атлетике в ДЮСШ. Этапы спортивной подготовки (начальной подготовки, тренировочный, совершенствования спортивного мастерства). Планирование тренировочного процесса по легкой атлетике (микро, мезо и макроциклы) в ДЮСШ. Стандарт спортивной подготовки по легкой атлетике.

Задания для самостоятельной работы.

Планирование тренировочного процесса по легкой атлетике (микро, мезо и макроциклы) в ДЮСШ.

Тема 36. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 37. Прыжок в длину способом «прогнувшись» (ОПК-7)

Практическое занятие.

Прыжок в длину способом «прогнувшись»: обучение технике отталкивания, обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники действий в полете, обучение техники прыжка в длину в целом. Правила соревнований по прыжкам в длину.

Задания для самостоятельной работы.

Развивать скоростно-силовые качества.

Тема 38. Техника и методика обучения метанию диска (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию диска: обучение технике держания снаряда и предварительным движениям, обучение техники метания диска с места, обучение техники финального усилия, обучение техники поворота, обучение техники поворота в сочетании с финальным усилием, совершенствование техники метания диска в целом. Правила соревнований по метанию диска.

Задания для самостоятельной работы.

Совершенствование техники метания диска в целом.

Тема 39. Развитие физических качеств (ОПК-7)

Практическое занятие.

Особенности методики развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 40. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике (ОПК-7)

Практическое занятие.

Помощь главному судье соревнований по легкой атлетике в организации и проведении соревнований. Составление положения о соревнованиях, сводного протокола, протоколов по видам легкой атлетики. Участие в соревнованиях (один или два вида).

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 41. Облегченные способы плавания (ОПК-7)

Лекция.

Техника движений ногами. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений руками с дыханием. Согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании.

Задания для самостоятельной работы.

1. Изучение способа плавания в полной координации
2. Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.
3. Особенность техники плавательных движений.
4. Углубленное изучение материалов темы

Тема 42. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди (ОПК-7)

Лекция.

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника двигательного действия.

2. Спортивная техника.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 43. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине (ОПК-7)

Лекция.

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Цикл движений в кроле на груди.
2. Влияние судейства на результат.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 44. Техника выполнения поворотов (ОПК-7)

Лекция.

Поворот «маятником». Открытый плоский поворот. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки).

Задания для самостоятельной работы.

1. Действия пловца во время поворота.
2. Распространенные типы от-крытых поворотов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 45. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 46. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 47. Техника общего согласования движений при плавании брассом (ОПК-7)

Практическое занятие.

Плавание брассом, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание брассом, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание брассом в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/1 (на два движения руками выполняется один вдох); 3/1 (на три движения руками выполняется один вдох).

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 48. Техника общего согласования движений при плавании на боку (ОПК-7)

Практическое занятие.

Плавание на боку, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание на боку, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание на боку в полной координации движений с различными вариантами дыхания

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 49. Техника общего согласования движений при плавании дельфином (ОПК-7)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание дельфином, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание дельфином в полной координации движений с различными вариантами дыхания и работой ног.

Задания для самостоятельной работы.

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 50. Современные физкультурно-оздоровительные системы (ОПК-7)

Практическое занятие.

Базовые элементы – шаг, бег, приставной, открытый, V-шаг, скрестный шаг, поднимание колен, захлест, выпад, прыжок ноги врозь-вместе, сип. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Увеличение координационной сложности упражнений, связок. Сочетание шагов и работы руками.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 51. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры (ОПК-7)

Практическое занятие.

Базовые элементы степ-аэробики – шаг, бег, приставной, открытый, V-шаг, скрестный шаг, поднимание колен, захлест, выпад, прыжок ноги врозь-вместе, сип. Специфика степ-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в степ-аэробике. Сочетание шагов с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 52. Аэробика в программе образовательных учреждений (ОПК-7)

Практическое занятие.

Упражнения сидя на мяче. Упражнения в положении лежа на мяче спиной. Упражнения в положении лежа на мяче. Упражнения в упоре о мяч. Упражнения в положении лежа с мячом. Выпрямление корпуса с упором о мяч. Подъемы ног с упором о мяч. Упражнения в положении упор ноги на мяче. Скручивания.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 53. Планирование занятий по оздоровительной аэробике (ОПК-7)

Практическое занятие.

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика слайд-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике. Сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 54. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой (ОПК-7)

Практическое занятие.

Базовые элементы памп-аэробики, их сочетание с базовыми движениями оздоровительной аэробики – шаг, бег, приставной, открытый, V-шаг, скрестный шаг, поднимание колен, захлест, выпад, прыжок ноги врозь-вместе, скип. Специфика пампа в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в памп-аэробике. Сочетание шагов с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 55. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы (ОПК-7)

Практическое занятие.

Хатха- и раджа-йога – направления тренировок. Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего самочувствия. Поддерживающие йогические упражнения. Компенсационные и регенеративные йогические упражнения. Техника выполнения поз. Принципы разработки индивидуальных программ. Использование йоги в качестве дополнительного тренинга спортсменов. Аутогенные тренировки. Медитация в спорте.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 56. Фитбол-аэробика и степ-аэробика (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника выполнения упражнений по системе «Пилатес». Базовая программа системы «Пилатес». Программа для начинающих заниматься по системе «Пилатес». Программа среднего уровня и для подготовленных занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 57. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры (ОПК-7)

Практическое занятие.

Базовые элементы степ-аэробики – шаг, бег, приставной, открытый, V-шаг, скрестный шаг, поднимание колен, захлест, выпад, прыжок ноги врозь-вместе, скип. Специфика степ-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в степ-аэробике. Сочетание шагов с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 58. Аэробика в программе образовательных учреждений (ОПК-7)

Практическое занятие.

Упражнения сидя на мяче. Упражнения в положении лежа на мяче спиной. Упражнения в положении лежа на мяче. Упражнения в упоре о мяч. Упражнения в положении лежа с мячом. Выпрямление корпуса с упором о мяч. Подъемы ног с упором о мяч. Упражнения в положении упор ноги на мяче. Скручивания.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 59. Планирование занятий по оздоровительной аэробике (ОПК-7)

Практическое занятие.

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика слайд-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике. Сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 60. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой (ОПК-7)

Практическое занятие.

Базовые элементы памп-аэробики, их сочетание с базовыми движениями оздоровительной аэробики – шаг, бег, приставной, открытый, V-шаг, скрестный шаг, поднимание колен, захлест, выпад, прыжок ноги врозь-вместе, скип. Специфика пампа в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в памп-аэробике. Сочетание шагов с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 61. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы (ОПК-7)

Практическое занятие.

Хатха- и раджа-йога – направления тренировок. Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего самочувствия. Поддерживающие йогические упражнения. Компенсационные и регенеративные йогические упражнения. Техника выполнения поз. Принципы разработки индивидуальных программ. Использование йоги в качестве дополнительного тренинга спортсменов. Аутогенные тренировки. Медитация в спорте.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 62. Фитбол-аэробика и степ-аэробика (ОПК-7)

Практическое занятие.

Техника выполнения упражнений по системе «Пилатес». Базовая программа системы «Пилатес». Программа для начинающих заниматься по системе «Пилатес». Программа среднего уровня и для подготовленных занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 63. Программа «Пилатес» (ОПК-7)

Практическое занятие.

Упражнения пассивного статического стретчинга. Упражнения активного статического стретчинга. Упражнения пассивного динамического стретчинга. Упражнения активного динамического стретчинга. Упражнения антагонистического стретчинга. Упражнения агонистического стретчинга. Упражнения по методу ПНФ.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 64. Методы диагностики здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой (ОПК-7)

Практическое занятие.

Упражнения на разгибательные мышцы туловища. Упражнения на мышцы сгибатели туловища. Управление мышцами поясницы. Управление мышцами путем скручивания туловища. Управление мышцами пояса нижних конечностей. Управление мышцами шеи и пояса верхних конечностей. Дыхательные упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка докладов

Тема 65. Краткий обзор развития самбо (ОПК-7)

Лекция.

История создания самбо. Сведения о развитии самбо в ДЮСШ. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 66. Правила соревнований (ОПК-7)

Лекция.

Запрещённые приёмы. Возрастные группы и категории, определение победителя. Участники соревнований, их права и обязанности.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 67. Гигиенические знания. Закаливание. Режим питания. (ОПК-7)

Лекция.

Гигиенические требования к учащимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение и причины травм.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 68. Врачебный контроль и самоконтроль (ОПК-7)**Лекция.**

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 69. Изучение падения с опорой на руки. (ОПК-7)**Практическое занятие.**

Упражнения для падения с опорой на ладони, с поворотом в падении на 180°; прыжок вперёд с приземлением на руки и грудь, кувырок-полёт с места или с разбега; падение в сторону с опорой на руки, на одну руку; падение назад без поворота на руки (сначала садясь, не сгибая ноги), падение в сторону с опорой на одну руку; перевороты вперёд с места с опорой руками (рукой) в ковёр; падение вперёд с партнёром обхватывающим сзади; кувырок-полёт с места или разбега (в том числе и через препятствие: набивной мяч, манекен, партнёр), перевороты вперёд с места и с разбега с опорой руками (рукой) в ковёр, манекен, партнёра.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 70. Техника выведения из равновесия. (ОПК-7)**Практическое занятие.**

Стоя лицом к партнёру, упираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье – попеременно тянуть за руку, одной преодолевая, другой уступая партнёру. И.п. стоя лицом к партнёру – толчком руки в плечо вывести его из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав, отворот). И.п. стоя лицом к партнёру рывком перевести его на четвереньки (то же с захватом руки и шеи). И.п. партнёр на коленях – захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 71. Техника выполнения подножек. (ОПК-7)**Практическое занятие.**

Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперёд с выпадами в стороны (для задней подножки). Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Имитация задней подножки в одну и другую сторону. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперёд. Поворот кругом на одной ноге махом вперёд в сторону другой ногой. С партнёром имитация поворота и постановки ноги перед ногами партнёра. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 72. Техника выполнения подсечки. (ОПК-7)**Практическое занятие.**

Встречные махи руками и ногой. Ходьба на внешнем своде стопы. Подсечки по набивному мячу лежащему, падающему, катящемуся по полу. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки. Подсечка по манекену.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 73. Техника выполнения бросков через спину. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Поворот кругом со скрещением ног, то же перешагивая через ногу. У гимнастической стенки с захватом рейки на уровне головы – поворот спиной к стене до касания ягодицами. Захватом столба (дерева) поворот спиной. Имитация броска через спину с манекеном, палкой (подбивая тазом, ягодицами, боком). Переноска партнёра на бедре (спине). Подбив тазом, спиной, боком.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 74. Физическая культура и спорт (ОПК-7)

Лекция.

Физическая культура как часть общей культуры общества. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего развития, подготовки к труду и защите Родины.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 75. Сведения о строении и функциях организма (ОПК-7)

Лекция.

Строение и функции пищеварительной системы. Дыхательная система. Лёгкие. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 76. Основы техники и тактики (ОПК-7)

Лекция.

Значение технического мастерства. Стратегия схватки, искусство применения приёмов.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 77. Техника падение с опорой на ноги. (ОПК-7)

Практическое занятие.

При приземлении на стопы: прыжок в длину с места на две ноги, прыжок в длину с разбега с приземлением на две ноги (одну ногу), прыжок с высоты (скамейка, стул, гимнастическая стенка), прыжок на широко расставленные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; прыжок с приземлением на скрещенные ноги; кувырок вперед с выходом на одну ногу; из стойки кувырком вперёд выйти в положение моста на лопатках и ступнях; кувырок назад с выпрямленными ногами, сальто вперёд с разбега, с места, с возвышения.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 78. Техника выполнения падение на спину. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Упражнения: перекаты на спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперёд занять положение группировки на спине. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной кувырок вперёд до положения группировки. Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперёд до положения группировки (без хлопка руками по ковру); то же с разбега. Кувырки вдвоём с партнёром (вперёд-назад). Падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения; падение назад через партнёра, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который партнёры держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 79. Техника выполнения бросков захватом ног (ноги). (ОПК-7)

Практическое занятие.

Подшагивая к партнёру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперёд с партнёром, сидящим на животе, захватившем шею руками и оплетая туловище ногами.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 80. Выполнение техники удержаний. (ОПК-7)

Практическое занятие.

«Выседы» в одну и прыжком переход в другую сторону. Упор грудью на набивной мяч – перемещение ног по кругу. Все виды переворачивания партнёра из положения упора или лёжа.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 81. Техника ухода от удержаний. (ОПК-7)

Практическое занятие.

Перевороты с «борцовского моста» забеганием. Перетаскивание через себя набивного мяча, манекена, гири. Поворот со спины на живот: перекатом, через мост, переворотом через голову. Из положения лёжа – махом ногами выйти в положение сидя. Жим штанги, гири лёжа (упражнение выполняется соответственно возрасту).

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
---------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Введение в предмет «легкая атлетика». Определение понятия л/атлетика.	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>
2.	Классификация легкоатлетических упражнений	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>
3.	Основы техники бега, прыжков, метаний	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>

4.	Техника бега на короткие дистанции.	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику бега на короткие дистанции,</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику бега на короткие дистанции</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на короткие дистанции</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники бега на короткие дистанции - баллы не зачисляются.</p>
		Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>Тестирование физических качеств.</p> <p>10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость - баллов не дает</p>
5.	Техника бега на средние и длинные дистанции	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику бега на средние и длинные дистанции,</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику бега на средние и длинные дистанции,</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции,</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции - баллы не зачисляются.</p>
6.	Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять прыжок в высоту способом "перешагиванием",</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять прыжок в высоту способом "перешагиванием",</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении прыжка в высоту способом "перешагиванием",</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении прыжка в высоту способом "перешагиванием" - баллы не зачисляются.</p>

7.	Техника и методика обучения метанию малого мяча	Тестирование, контрольная работа	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику метания малого мяча, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику метания малого мяча, 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метания малого мяча, Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники метания малого мяча - баллы не зачисляются.
8.	Развитие физических качеств	Контрольный срез(контрольный срез)	10	Тестирование физических качеств. 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость. 5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость. 3 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость. Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость - баллов не дает
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
10.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
11.	Итого за семестр		100	

2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>
2.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>
3.	Правила соревнований по видам легкой атлетики	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>

4.	Техника и методика обучения эстафетному бегу.	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику эстафетного бега,</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику эстафетного бега,</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники эстафетного бега,</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники эстафетного бега - баллы не зачисляются.</p>
5.	Техника и методика обучения метанию гранаты	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику метания гранаты,</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику метания гранаты,</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метания гранаты,</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники метания гранаты - баллы не зачисляются.</p>
6.	Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп»	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп",</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп",</p> <p>3 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп",</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники прыжка в высоту "Фосбери-флоп" - баллы не зачисляются.</p>
7.	Техника и методика обучения толканию ядра	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику толкания ядра,</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику толкания ядра,</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники толкание ядра,</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники толкание ядра - баллы не зачисляются.</p>

8.	Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе	Практическая работа	10	<p>8-10 баллов – студент отлично готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет правильно написанный конспект урока, правильно поставленные задачи урока, отлично владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «5».</p> <p>6-7 баллов – студент хорошо готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с мелкими ошибками), правильно поставленные задачи урока, хорошо владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «4».</p> <p>3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с ошибками), поставленные задачи урока сформулированы с ошибками, удовлетворительно владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «3».</p> <p>1-2 балла – студент слабо готов к проведению урока по легкой атлетике, не имеет конспект урока, слабо владеет методикой проведения видов легкой атлетики. Не имеет оценки за контрольную работу.</p>
9.	Развитие физических качеств.	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>Тестирование физических качеств.</p> <p>10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>3 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость – баллов не дает</p>
10.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
11.	Премияльные баллы		20	<p>Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
12.	Итого за семестр		100	

3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Положение о соревнованиях по легкой атлетике	Опрос, тестирование	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>
2.	Правила соревнований по легкой атлетике. Индивидуальные и технические заявки на участие в соревнованиях по легкой атлетике	Опрос, тестирование	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>
3.	Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б)	Тестирование, контрольная работа	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику барьерного бега (100 и 110 м с/б),</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику барьерного бега (100 и 110 м с/б.)</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники барьерного бега (100 и 110 м с/б),</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники барьерного бега (100 и 110 м с/б) - баллы не зачисляются.</p>

4.	Техника бега на средние и длинные дистанции	Тестирование, контрольная работа	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику бега на средние и длинные дистанции ,</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику бега на средние и длинные дистанции,</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции,</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции - баллы не зачисляются.</p>
5.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп",</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп",</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп",</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники прыжка в высоту "Фосбери-флоп" - баллы не зачисляются.</p>
6.	Техника и методика обучения толканию ядра со скачка	Тестирование, контрольная работа	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику толкания ядра со скачка ,</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику толкания ядра со скачка,</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники толкания ядра со скачка,</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники толкания ядра со скачка - баллы не зачисляются.</p>
7.	Развитие физических качеств	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>Тестирование физических качеств.</p> <p>10баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>7баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость - баллов не дает</p>

8.	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике	Практическая работа	10	<p>8-10 баллов – студент отлично готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет правильно написанный конспект урока, правильно поставленные задачи урока, отлично владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «5».</p> <p>6-7 баллов – студент хорошо готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с мелкими ошибками), правильно поставленные задачи урока, хорошо владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «4».</p> <p>3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с ошибками), поставленные задачи урока сформулированы с ошибками, удовлетворительно владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «3».</p> <p>1-2 балла – студент слабо готов к проведению урока по легкой атлетике, не имеет конспект урока, слабо владеет методикой проведения видов легкой атлетики. Не имеет оценки за контрольную работу.</p>
9.	Техника и методика обучения метанию гранаты	Тестирование, контрольная работа	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику метания гранаты,</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику метания гранаты,</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метания гранаты,</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники метания гранаты - баллы не зачисляются.</p>
10.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
11.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
12.	Итого за семестр		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе	Опрос, тестирование	15	<p>10-15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. Знает правильное сочетание видов легкой атлетики в уроке. Умеет без ошибок составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>9-6 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока по легкой атлетике в школе. Умеет с незначительными ошибками составить конспект урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>5-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока по легкой атлетике для учащихся младшего, среднего и старшего возраста - баллы не зачисляются.</p>
2.	Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике	Опрос, тестирование	15	<p>10-15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно определить внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике.</p> <p>6-9 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в определении внеурочных и внешкольных форм организации и проведения занятий по легкой атлетике.</p> <p>5-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в определении внеурочных и внешкольных форм организации и проведения занятий по легкой атлетике.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в в определении внеурочных и внешкольных форм организации и проведения занятий по легкой атлетике.</p>
3.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику бега на короткие дистанции, правильно выполняет низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники бега на короткие дистанции, низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на короткие дистанции, низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники бега на короткие дистанции, низкого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования - баллы не зачисляются.</p>

4.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику бега на средние и длинные дистанции, правильно выполняет высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования</p> <p>- баллы не зачисляются</p>
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги», правильно выполняет разбег, отталкивание, действия в полете и приземление.</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - баллы не зачисляются.</p>
6.	Техника и методика обучения метанию копья	Практическая работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику метанию копья, правильно выполняет разбег, бросковые шаги, финальное усилие и остановку после метания.</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику метанию копья, разбега, бросковых шагов, финальное усилие и остановку после метания.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метанию копья, разбега, бросковых шагов, финального усилия и остановки после метания.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники метания копья - баллы не зачисляются.</p>

7.	Развитие физических качеств	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>Тестирование физических качеств.</p> <p>10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>7 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость - баллов не дает</p>
		Опрос	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику метанию копья, правильно выполняет разбег, бросковые шаги, финальное усилие и остановку после метания.</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику метанию копья, разбега, бросковых шагов, финальное усилие и остановку после метания.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метанию копья, разбега, бросковых шагов, финального усилия и остановки после метания.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники метания копья - баллы не зачисляются.</p>
8.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
9.	Премияльные баллы		20	<p>Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
10.	Итого за семестр		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе	Опрос, тестирование	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно охарактеризовать организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе – баллы не зачисляются.</p>
2.	Организация секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ	Опрос, тестирование	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно охарактеризовать организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе – баллы не зачисляются.</p>
3.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику бега на средние и длинные дистанции, правильно выполняет высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования – баллы не зачисляются</p>

4.	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику прыжка в длину способом «прогнувшись», правильно выполняет разбег, отталкивание, действия в полете и приземление.</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись».</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись».</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - баллы не зачисляются.</p>
5.	Техника и методика обучения метанию диска	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику метания диска</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники метания диска.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метания диска.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники метания диска.</p>
6.	Развитие физических качеств	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>Тестирование физических качеств.</p> <p>10баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>7 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость - баллов не дает</p>
7.	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике	Практическая работа	10	<p>8-10 баллов – студент отлично готов к участию в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. Выполняет контрольную работу на «5».</p> <p>6-7 баллов – студент хорошо готов к участию в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. Выполняет контрольную работу на «4».</p> <p>3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к участию в организации . Выполняет контрольную работу на «3».</p> <p>1-2 балла – студент слабо готов к участию в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. Не имеет оценки за контрольную работу.</p>
8.	Посещаемость		10	<p>1010 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>

9.	Премиальные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
10.	Ответ на экзамене	30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
11.	Итого за семестр	100	

6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Облегченные способы плавания	Собеседование, опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока. 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока - баллы не зачисляются.
2.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди	Собеседование, опрос	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока. 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока - баллы не зачисляются.
3.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине	Собеседование, опрос	10	10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме. 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока. 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока - баллы не зачисляются.

4.	Техника выполнения поворотов	Собеседование, опрос	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно отвечать на вопросы по данной теме.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в написании конспекта урока.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в составлении конспекта урока.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в составлении конспекта урока - баллы не зачисляются.</p>
5.	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	Практическая работа	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно согласовывать движений рук и дыхание в спортивном плавании кроль на груди.</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в согласовывании движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в согласовывании движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в согласовывании движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. - баллы не зачисляются.</p>
6.	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>7баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине - баллы не зачисляются.</p>
7.	Техника общего согласования движений при плавании брасом	Практическая работа	15	<p>15-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику общего согласования движений при плавании брасом.</p> <p>9-5 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники общего согласования движений при плавании брасом.</p> <p>4-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании брасом.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании брасом - баллы не зачисляются.</p>

8.	Техника общего согласования движений при плавании на боку	Практическая работа	15	<p>15-10баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику общего согласования движений при плавании на боку.</p> <p>9-5 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники общего согласования движений при плавании на боку.</p> <p>4-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании на боку.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании на боку - баллы не зачисляются.</p>
9.	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику общего согласования движений при плавании дельфином.</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники общего согласования движений при плавании дельфином.</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании дельфином.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в технике выполнения общего согласования движений при плавании дельфином - баллы не зачисляются.</p>
10.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
11.	Премияльные баллы		20	<p>Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
12.	Итого за семестр		100	

7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Современные физкультурно-оздоровительные системы	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Аэробика в программе образовательных учреждений	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Планирование занятий по оздоровительной аэробике	собеседование, опрос, реферат(контрольный срез)	10	<p>10балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Практическое задание для практической подготовки	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники .</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники</p>

7.	Фитбол-аэробика и степ-аэробика	собеседование, опрос, реферат(контрольный срез)	10	<p>10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Практическое задание для практической подготовки	10	<p>10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику</p> <p>6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники .</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники</p>
8.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
9.	Итого за семестр		100	

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 70 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Аэробика в программе образовательных учреждений	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Планирование занятий по оздоровительной аэробике	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	собеседование, опрос, реферат(контроль ный срез)	10	<p>10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Фитбол-аэробика и степ-аэробика	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

7.	Программа «Пилатес»	собеседование, опрос, реферат	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Методы диагностики здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой	собеседование, опрос, реферат(контрольный срез)	10	<p>10балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
		Опрос	10	<p>10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
10.	Итого за семестр		100	

9 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый

- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Краткий обзор развития самбо	Собеседование, опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Правила соревнований	Собеседование, опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим питания.	Собеседование, опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Врачебный контроль и самоконтроль	Собеседование, опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Изучение падения с опорой на руки.	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Техника выведения из равновесия.	Практическая работа	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

7.	Техника выполнения подножек.	Практическая работа	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Техника выполнения подсечки.	Практическая работа	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Техника выполнения бросков через спину.	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
10.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
11.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
12.	Итого за семестр		100	

10 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Физическая культура и спорт	Собеседование, опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Сведения о строении и функциях организма	Собеседование, опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Основы техники и тактики	Собеседование, опрос	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Техника падение с опорой на ноги.	Практическая работа	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Техника выполнения падение на спину.	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Техника выполнения бросков захватом ног (ноги).	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

7.	Выполнение техники удержаний.	Практическая работа	5	<p>5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Техника ухода от удержаний.	Практическая работа	10	<p>10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с преподавателем, делать определенные выводы.</p> <p>6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию.</p> <p>2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
10.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
11.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

Распределение баллов по курсовой работе:

- представление содержательной части – не более 55 баллов,

- оформление и информационное сопровождение – не более 20 баллов,
- защита курсовой работы – не более 25 баллов.

Распределение баллов по видам учебной работы и методика начисления баллов:

№	Вид учебной работы	Мак. кол-во баллов	Методика начисления баллов
1.	Представление содержательной части	55	<p>41-55 баллов – содержание работы соответствует выбранному направлению подготовки/специальности и теме работы, работа актуальна, выполнена самостоятельно, имеет творческий характер, отличается определенной новизной; проведен обстоятельный анализ степени теоретического исследования проблемы, различных подходов к ее решению, показано знание информационной (при необходимости – нормативной) базы, использованы актуальные данные; проблема раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично; теоретические положения органично сопряжены с практикой, даны практические рекомендации, вытекающие из анализа проблемы; проведен количественный анализ проблемы, который подтверждает выводы автора, иллюстрирует актуальную ситуацию, приведены таблицы сравнений, графики, диаграммы, формулы, показывающие умение автора формализовать результаты исследования;</p> <p>21-40 баллов – содержание работы в целом соответствует выбранной теме, структура плана логична и пропорциональна; обоснование актуальности темы подкрепляется анализом степени теоретического исследования проблемы; основные положения работы раскрыты на достаточном теоретическом и методологическом уровне, большая часть теоретических положений сопряжена с практикой; практические рекомендации обоснованы; выводы по работе содержательны и в целом соответствуют поставленным задачам;</p> <p>1-20 баллов – имеет место определенное несоответствие содержания работы заявленной теме; исследуемая проблема в основном раскрыта, но не отличается новизной, теоретической глубиной и аргументированностью; выявлены недочеты в методологических характеристиках курсового исследования; есть нарушения логики изложения материала, поставленные задачи решены не полностью; теоретические положения слабо связаны с практикой, практические рекомендации носят формальный бездоказательный характер</p>
2.	Оформление и информационное сопровождение	20	<p>16-20 баллов – широко представлена библиография по теме работы, в том числе и зарубежные источники, приложения к работе иллюстрируют достижения автора и подкрепляют его выводы, оформление работы полностью соответствует требованиям, предъявляемым к курсовому исследованию;</p> <p>8-15 баллов – приложения, используемые в исследовании, составлены грамотно, прослеживается связь с положениями курсовой работы; список использованной литературы составлен, следуя ГОСТу, и в достаточной мере соответствует теме работы; имеются отдельные неточности в оформлении работы (отсутствует часть ссылок на используемые источники, есть отдельные стилистические, грамматические и орфографические ошибки);</p>

			1-7 баллов – в работе не полностью использована необходимая для раскрытия темы научная литература, информационные базы данных, а также материалы исследований; библиографический список оформлен неверно; содержание приложений не отражает решения поставленных задач (отсутствуют необходимые приложения); имеются многочисленные неточности в оформлении работы
3.	Защита курсовой работы	25	19-25 баллов – защита отличается полнотой раскрытия темы и представления полученных результатов; студент демонстрирует уверенность и убедительность манеры выступления; стиль и грамотность речи соответствуют культуре представления результатов научного исследования; ответы на дополнительные вопросы характеризуются краткостью и аргументированностью; 10-18 баллов – структура и регламент выступления в целом соблюдены; защита сопровождается грамматически правильной, эмоциональной речью; студент поддерживает хороший контакт с аудиторией; отмечается творческий подход в подготовке объектов наглядности презентации; дополнительные вопросы вызывают некоторые затруднения; 1-9 баллов – студент демонстрирует невысокое качество устного доклада; доступность и образность представления проделанной работы и полученных результатов вызывает вопросы; отмечается частичное несоответствие презентации содержанию курсового исследования; дизайн визуальной интерпретации представленной работы затрудняет ее восприятие
	ИТОГО:	100	

Итоговая оценка по курсовой работе выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Контрольный срез

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции.

Развитие физических качеств

Тема 8. Развитие физических качеств

Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.

Тема 14. Техника и методика обучения прыжку в высоту способом «Фосбери-флоп»

- 1 Совершенствование техники выполнения прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп".
- 2 Правила соревнований по прыжкам в высоту.

Тема 17. Развитие физических качеств.

Тестирование физической подготовленности.

Тема 22. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»

Развивать скоростно-силовые качества.

Тема 24. Развитие физических качеств

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.

Тема 31. Прыжок в длину способом «согнув ноги»

Развивать скоростно-силовые качества.

Тема 33. Развитие физических качеств

Тестирование физической подготовленности.

Тема 37. Прыжок в длину способом «прогнувшись»

выполнять технику прыжка в длину способом «прогнувшись», правильно выполняет разбег, отталкивание, действия в полете и приземление.

Тема 39. Развитие физических качеств

студент выполняет практические нормативы на оценку по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость

Тема 46. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.

Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.

Тема 49. Техника общего согласования движений при плавании дельфином

Техника общего согласования движений при плавании дельфином

Тема 69. Изучение падения с опорой на руки.

Упражнения для падения с опорой на ладони

Техника падения с опорой на руки

Тема 73. Техника выполнения бросков через спину.

Совершенствование техники выполнения бросков через спину.

Тема 78. Техника выполнения падение на спину.

Совершенствование техники выполнения падение на спину.

Тема 79. Техника выполнения бросков захватом ног (ноги).

Совершенствование техники выполнения бросков захватом ног (ноги).

Опрос

Тема 33. Развитие физических качеств

Физические способности.

Методы развития физических способностей.

Содержание тренировочного процесса ОФП

Тема 64. Методы диагностики здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой

Опрос, тестирование

Тема 1. Введение в предмет «легкая атлетика». Определение понятия л/атлетика.
Современное состояние легкой атлетики в России.

Тема 2. Классификация легкоатлетических упражнений
Виды легкой атлетики.

Тема 3. Основы техники бега, прыжков, метаний
Основы техники бега, прыжков, метаний.

Тема 9. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнениям
Типовая схема обучения прыжкам в высоту

Тема 10. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в школе
Правила проведения соревнований по легкой атлетике в школе.

Тема 11. Правила соревнований по видам легкой атлетики
Правила соревнований по метаниям и толканию ядра.

Тема 18. Положение о соревнованиях по легкой атлетике
Положение о соревнованиях по легкой атлетике.

Тема 19. Правила соревнований по легкой атлетике. Индивидуальные и технические заявки на участие в соревнованиях по легкой атлетике
Правила соревнований по легкой атлетике

Тема 27. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе
Конспект урока по легкой атлетике (подготовительная, основная и заключительная части)

Тема 28. Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике
Формы реализации основных направлений внеурочной деятельности.

Практическая работа

Тема 16. Подготовительная часть урока по легкой атлетике в школе
Методика проведения занятий по бегу.

Тема 25. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике
Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике

Тема 32. Техника и методика обучения метанию копья
Совершенствование техники метания копья в целом.

Тема 45. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.
Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.

Тема 47. Техника общего согласования движений при плавании брассом

Техника общего согласования движений при плавании брассом

Тема 48. Техника общего согласования движений при плавании на боку

Техника общего согласования движений при плавании на боку

Тема 70. Техника выведения из равновесия.

Совершенствование техники выведения из равновесия

Тема 71. Техника выполнения подножек.

Совершенствование техники выполнения подножек

Тема 72. Техника выполнения подсечки.

Совершенствование техники выполнения подсечек

Тема 77. Техника падение с опорой на ноги.

Совершенствование техники падения с опорой на ноги

Тема 80. Выполнение техники удержаний.

Совершенствование выполнения техники удержаний.

Тема 81. Техника ухода от удержаний.

Совершенствование техники ухода от удержаний

Практическое задание для практической подготовки

Тема 55. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы

Техника выполнения поз

Тема 56. Фитбол-аэробика и степ-аэробика

Техника выполнения упражнений по системе «Пилатес»

Собеседование, опрос

Тема 41. Облегченные способы плавания

Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.

Тема 42. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди

Техника двигательного действия.

Тема 43. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине

Цикл движений в кроле на груди.

Тема 44. Техника выполнения поворотов

Действия пловца во время поворота.

Тема 65. Краткий обзор развития самбо

История развития самбо

Тема 66. Правила соревнований

Права и обязанности участников соревнований.

Тема 67. Гигиенические знания. Закаливание. Режим питания.

Требования к гигиене учащихся

Тема 68. Врачебный контроль и самоконтроль

Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса.

Тема 74. Физическая культура и спорт

Значение физической культуры и спорта для здоровья

Тема 75. Сведения о строении и функциях организма

Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Тема 76. Основы техники и тактики

Значение технического и тактического мастерства

собеседование, опрос, реферат

Тема 50. Современные физкультурно-оздоровительные системы

- 1 1. Современные физкультурно-оздоровительные системы (СФОС) как социальные феномены.
- 2 2. Цель, задачи, принципы СФОС.

Тема 51. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры

- 1 1. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
- 2 2. К. Купер - основатель аэробики.

Тема 52. Аэробика в программе образовательных учреждений

- 1 1. Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования.

Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.

Тема 53. Планирование занятий по оздоровительной аэробике

- 1 1. Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса.
- 2 2. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий.
- 3 3. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой.

Тема 54. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой

1. Роль воспитательных задач в физическом воспитании населения.

Тема 55. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы

Значение оздоровительных задач для формирования здоровья человека.

Тема 56. Фитбол-аэробика и степ-аэробика

1. Виды оздоровительной физической культуры.
2. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания.

Тема 57. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры

- 1 1. Разновидности направлений аэробики.
- 2 2. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Тема 58. Аэробика в программе образовательных учреждений

- 1 1. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Тема 59. Планирование занятий по оздоровительной аэробике

- 1 1. Правила составления комплексов.
- 2 2. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

Тема 60. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой

1. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания.

Тема 61. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы

- 1 Пропаганда оздоровительной физической культуры и массового спорта в России.
- 2 Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.

Тема 62. Фитбол-аэробика и степ-аэробика

Правила составления комплексов.

Тема 63. Программа «Пилатес»

- 1 1. Правила составления комплексов.
- 2 2. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

Тема 64. Методы диагностики здоровья занимающихся оздоровительной физической культурой

- 1 Виды оздоровительной физической культуры.
- 2 Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Тестирование, контрольная работа

Тема 4. Техника бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.

Тема 5. Техника бега на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 6. Прыжок в высоту способом «перешагиванием»

Развивать скоростно-силовые качества.

Тема 7. Техника и методика обучения метанию малого мяча

Совершенствование техники метания мяча в целом.

Тема 12. Техника и методика обучения эстафетному бегу.

Совершенствование техники выполнения эстафетного бега в целом.

Тема 13. Техника и методика обучения метанию гранаты

Совершенствование техники метания гранаты в целом.

Тема 15. Техника и методика обучения толканию ядра

Совершенствование техники толкания ядра в целом.

Тема 20. Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б)

Совершенствование техники барьерного бега в целом.

Тема 21. Техника бега на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 23. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка

Совершенствование техники толкания ядра со скачка в целом.

Тема 26. Техника и методика обучения метанию гранаты

Совершенствование техники метания гранаты в целом.

Тема 29. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.

Тема 30. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 38. Техника и методика обучения метанию диска

выполнять технику метания диска

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ОПК-7)

- 1 1. Анализ техники бега на короткие дистанции.
- 2 2. Методика обучения прыжку в высоту.
- 3 3. Правила соревнований по метанию гранаты.

Типовые задания для зачета (ОПК-7)

- 1 Состав ошибок при обучении движениям.
- 2 3. Упражнения для изучения согласования движений

Типовые вопросы экзамена (ОПК-7)

- 1 1. Средства и методы развития скоростных способностей.
- 2 2. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
- 3 3. Правила соревнований по барьерному бегу.
 1. Особенности оздоровительной тренировки.
2. Определение понятия «аэробика».
3. Базовые шаги оздоровительной аэробики.

4. Методика обучения базовым шагам в оздоровительной аэробике.
5. Структура урока оздоровительной аэробики.

Типовые задания для экзамена (ОПК-7)

1. Составить конспект урока по легкой атлетике.
2. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.
3. Составить заявку на участие в соревнованиях по своему виду спорта.
1. Провести сравнительный анализ средств оздоровительной физической культуры, применяемых для развития силы и выносливости.
2. Провести сравнительный анализ средств оздоровительной физической культуры, применяемых для развития силы и быстроты.

Типовые темы курсовых работ (ОПК-7)

Виды спортивной подготовки в избранном виде спорта.

2. Общие черты и структура соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Спортивная ориентация и отбор в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-7	Умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-7	Не умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-7	Отлично умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-7	Хорошо умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-7	Удовлетворительно умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-7	Неудовлетворительно умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1999. - 159 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - 3-е изд., стер.. - Москва: Академия, 2004. - 479 с.
4. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Астрель, АСТ, 2005. - 159 с.
5. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2003. - 464 с.

6.3 Иные источники:

1. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система - <http://www.biblioclub.ru>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
3. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.