

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

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.1 Физкультурно-оздоровительные технологии

Направление подготовки/специальность: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль/направленность/специализация: Спортивный менеджмент

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2020

Авторы программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Кандидат педагогических наук, доцент Сютина Валентина Игоревна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «19» сентября 2017 г. № 940).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры игровых и циклических видов спорта «18» 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.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	21
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	31
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	33
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	33

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-4 Способен организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

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

- организационно-управленческий
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сферах: 01 Образование и наука (в сфере начального, общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования), 05 Физическая культура и спорт (в сфере физической культуры и массового спорта, в сфере управления деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации)

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
- А/03.6 Развивающая деятельность - А/03.6 Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях	ПК-4 Способен организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона	Организует различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-4 Способен организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, учебно-исследовательскую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения													
		Очная (семестр)							Заочная (семестр)						
		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
1	История развития физической культуры и спорта на Тамбовщине		+							+					

2	Ознакомительная практика		+							+					
3	Повышение профессионального мастерства	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Профессионально-ориентированная практика					+	+						+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 49.03.01 - Физическая культура.

Дисциплина «Физкультурно-оздоровительные технологии» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 19 з.е.

Очная: 19 з.е.

Заочная: 19 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	684	684
Контактная работа	294	84
Лекции (Лекции)	14	4
Практические (Практ. раб.)	280	80
Самостоятельная работа (СР)	318	569
Экзамен	72	27
Зачет	-	4

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	Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.	-	-	4	2	8	8	собеседование, опрос
2	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.	-	-	4	2	8	8	собеседование, опрос
3	Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.	-	-	8	2	8	10	собеседование, опрос

4	Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.	-	-	8	2	12	24	собеседование, опрос
5	Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.	-	-	12	2	12	22	собеседование, опрос
6	Спортивные способы плавания кроль на груди и кроль на спине: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.	-	-	12	2	12	20	собеседование, опрос
2 семестр								
7	Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором».	-	-	4	2	10	16	собеседование, опрос
8	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».	-	-	8	2	12	20	собеседование, опрос

9	Совершенствовани е техники одновременного 2-х шажного хода.	-	-	8	2	10	20	собеседование, опрос
10	Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта).	-	-	4	-	10	15	собеседование, опрос
11	Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствовани е одновременного 1- шажного хода.	-	-	12	4	10	26	собеседование, опрос
12	Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов.	-	-	12	4	8	24	собеседование, опрос
3 семестр								
13	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	-	-	6	2	8	8	собеседование, опрос
14	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди	-	-	6	2	8	8	собеседование, опрос
15	Техника общего согласования движений при плавании брассом	-	-	12	2	12	20	собеседование, опрос
16	Техника общего согласования движений при плавании на боку	-	-	16	2	14	27	собеседование, опрос
17	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	-	-	12	4	14	24	собеседование, опрос
4 семестр								
18	Общие основы техники коньковых ходов.	-	2	-	-	-	-	собеседование, опрос

19	Одновременный полуконьковый ход.	-	-	12	2	12	14	собеседование, опрос
20	Одновременный 2-х шажный коньковый ход.	-	-	12	4	12	24	собеседование, опрос
21	Одновременный одношажный коньковый ход.	-	-	10	4	12	22	собеседование, опрос
22	Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.	-	-	8	2	10	16	собеседование, опрос
23	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).	-	-	10	2	10	16	собеседование, опрос
5 семестр								
24	Современные физкультурно-оздоровительные системы	1	1	4	-	2	6	собеседование, опрос
25	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	1	-	2	2	2	4	собеседование, опрос
26	Аэробика в программе образовательных учреждений	1	-	2	-	4	6	собеседование, опрос
27	Организационно-методическое основы урока оздоровительной аэробики	1	-	4	1	2	6	собеседование, опрос
28	Планирование занятий по оздоровительной аэробике	2	-	2	-	4	6	собеседование, опрос
29	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой	2	1	2	2	4	6	собеседование, опрос
30	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	1	-	2	1	4	6	собеседование, опрос

31	Организационно-методические основы фитнес-аэробики	1	-	2	1	4	10	собеседование, опрос
32	Организационно-методические основы фитнес-аэробики	1	-	4	1	4	10	собеседование, опрос
33	Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий	1	-	2	1	4	6	собеседование, опрос
34	Организационно-методические основы степ-аэробика	1	-	4	1	4	4	собеседование, опрос
35	Организационно-методические основы слайд-аэробики	1	-	2	1	4	4	собеседование, опрос
36	Памп – аэробика: организация и методика проведения	-	-	4	1	4	6	собеседование, опрос
37	Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги	-	-	2	1	4	6	собеседование, опрос
38	Методы диагностики физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой	-	-	2	1	4	6	собеседование, опрос
6 семестр								
39	Обучение технике верхних и нижних передач вперед.	-	-	6	2	4	8	Тестирование
40	Обучение технике верхних и нижних передач в стороны.	-	-	4	1	2	8	Тестирование
41	Обучение технике верхних и нижних передач назад.	-	-	4	1	2	8	Тестирование

42	Обучение технике нижней прямой и нижней боковой подачи.	-	-	2	1	2	8	Тестирование
43	Обучение технике силовых подач: верхней прямой и верхней боковой.	-	-	4	1	4	8	Тестирование
44	Обучение технике прямой и боковой планирующей подачи.	-	-	4	1	4	8	Тестирование
45	Ознакомление с техникой подачи в прыжке.	-	-	2	1	2	8	Тестирование
46	Обучение технике прямого нападающего удара по ходу.	-	-	6	2	4	8	Тестирование
47	Обучение технике одиночного блока.	-	-	2	1	2	8	Тестирование
48	Обучение технике двойного блока.	-	-	2	1	2	8	Тестирование
49	Учебная игра с методикой судейства	-	-	4	2	4	5	Тестирование

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде. (ПК-4)

Практическое занятие.

Подготовительные упражнения. Обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой. Элементарные движения руками и ногами в воде, и передвижения. Погружения. Всплывания и лежания. Упражнения на дыхание. Прыжки и спады в воду. Скольжения. Опорные упражнения.

Задания для самостоятельной работы.

1. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.
2. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 2. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания. (ПК-4)

Практическое занятие.

Формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания. Устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся занятия плаванием.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 3. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений. (ПК-4)

Практическое занятие.

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 4. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног. (ПК-4)

Практическое занятие.

Плавание при помощи ласт. Плавание под водой при помощи ног. Упражнения на суше. Плавание с подвижной опорой.

Задания для самостоятельной работы.

1. Значение кроля на груди в прикладном плавании.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 5. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук. (ПК-4)

Практическое занятие.

Поочередные гребки руками. Плавание при помощи одной руки. Плавание с пальцами рук, сжатыми в кулак. Упражнения для обучения проносу руки с поднятым локтем.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основы техники работы руками.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди и кроль на спине: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду. (ПК-4)

Практическое занятие.

Дыхание ртом в момент разворота головы в сторону руки, совершающей гребок. Выдыхать после того, как лицо опущено в воду. Выдерживать одинаковое количество вдохов в каждый бок, вдыхать воздух через три или пять гребков. Дыхание совершать через два взмаха.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника дыхания в спортивных способах плавания.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 7. Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором». (ПК-4)

Практическое занятие.

Подготовительные упражнения для изучения основных элементов скользящего шага. Упражнения для освоения техники отталкивания палками. Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Выполнить подготовительные упражнения для изучения техники спуска с горы в основной, высокой, низкой стойках на месте, на склонах разной крутизны. Торможение упором на пологом склоне. То же на склоне средней крутизны. Выполнение торможения при передвижении по тренировочной лыжне.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 8. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором». (ПК-4)

Практическое занятие.

Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на пологом склоне, на учебной лыжне, передвижение по учебной и тренировочной лыжне с различной скоростью. Торможение «плугом». Освоение рабочей позы лыжника на месте. Торможение «плугом» на пологом склоне, на склоне средней крутизны. Многократное торможение «плугом» на различных склонах.

Задания для самостоятельной работы.

1. Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
2. Состав ошибок при обучении движениям.
3. Двигательное умение и навык.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. (ПК-4)

Практическое занятие.

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение по учебной и тренировочной лыжне одновременным одношажным ходом с различной скоростью.

Задания для самостоятельной работы.

1. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
2. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.
4. Состав ошибок при обучении движениям.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта). (ПК-4)

Практическое занятие.

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение по учебной и тренировочной лыжне одновременным одношажным ходом с различной скоростью.

Задания для самостоятельной работы.

1. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
2. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.
3. Состав ошибок при обучении движениям.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 11. Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода. (ПК-4)

Практическое занятие.

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение одновременным одношажным ходом по учебной и тренировочной лыжне с различной скоростью.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие частоты движений.
2. Основные группы упражнений для совершенствования скорости.
3. Факторы улучшения техники лыжных ходов.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 12. Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов. (ПК-4)

Практическое занятие.

Многочисленные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. Подобрать на склоне 2-3 предмета (варежки, флажки), после каждого наклона и приседания возвращаться в основную стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

Задания для самостоятельной работы.

1. Причины падений при преодолении неровностей.
2. Сгибание ног, наклон туловища.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 13. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ПК-4)

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. 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.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 14. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди (ПК-4)

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 15. Техника общего согласования движений при плавании брассом (ПК-4)

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 16. Техника общего согласования движений при плавании на боку (ПК-4)

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 17. Техника общего согласования движений при плавании дельфином (ПК-4)

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 18. Общие основы техники коньковых ходов. (ПК-4)

Лекция.

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.

Задания для самостоятельной работы.

1. Основные элементы передвижения на лыжах.
2. Общая согласованность движений лыжника.
3. Критерий эффективности скорости передвижения на лыжах.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 19. Одновременный полуконьковый ход. (ПК-4)

Практическое занятие.

Особенность техники полуконькового хода - отталкивание скользящим упором. Упражнения на овладение техникой отталкивания ногой отведением и сгибанием ее (на месте). Передвижение полуконьковым ходом на пологом спуске без отталкивания палками. Передвижение полуконьковым ходом с полной координацией движений.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 20. Одновременный 2-х шажный коньковый ход. (ПК-4)

Практическое занятие.

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости, в пологий подъем.

Задания для самостоятельной работы.

1. Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
2. Состав ошибок при обучении движениям.
3. Двигательное умение и навык.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 21. Одновременный одношажный коньковый ход. (ПК-4)

Практическое занятие.

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение одношажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме. Передвижение одношажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости.

Задания для самостоятельной работы.

1. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
2. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.
4. Состав ошибок при обучении движениям.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 22. Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте. (ПК-4)

Практическое занятие.

Имитация поворота на месте. Выполнить поворот «плугом», упором на пологом склоне. Далее с увеличением скорости спуска с горы и крутизны склона.

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие частоты движений.
2. Основные группы упражнений для совершенствования скорости.
4. Факторы улучшения техники лыжных ходов.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 23. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками). (ПК-4)

Практическое занятие.

Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне. Передвижение коньковым ходом на пологом участке с изменением скорости

Задания для самостоятельной работы.

1. Развитие частоты движений.
2. Основные группы упражнений для совершенствования скорости.
4. Факторы улучшения техники лыжных ходов.
5. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 24. Современные физкультурно-оздоровительные системы (ПК-4)

Лекция.

Современные физкультурно-оздоровительные системы (СФОС) как социальные феномены. Цель, задачи, принципы СФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений. Виды оздоровительных упражнений и систем. Теория оздоровительной тренировки.

Практическое занятие.

Современные физкультурно-оздоровительные системы (СФОС) как социальные феномены. Цель, задачи, принципы СФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений. Виды оздоровительных упражнений и систем. Теория оздоровительной тренировки.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 25. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры (ПК-4)

Лекция.

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. К. Купер - основатель аэробики. Разновидности направлений аэробики. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Практическое занятие.

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. К. Купер - основатель аэробики. Разновидности направлений аэробики. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 26. Аэробика в программе образовательных учреждений (ПК-4)

Лекция.

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Практическое занятие.

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 27. Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики (ПК-4)

Лекция.

Урок – основная форма организации занятий оздоровительной аэробикой. Структура урока. Задачи, средства, методы подготовительной части занятий. Задачи, средства, методы основной части занятия. Задачи, средства, методы заключительной части занятия. Особенности аэробной тренировки. Силовая тренировка в уроке оздоровительной аэробики. Особенности силовой тренировки для девушек.

Практическое занятие.

Методы проведения аэробной тренировки. Методы проведения круговой тренировки. Разработка комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп.

Задания для самостоятельной работы.

Разработать конспект круговой тренировки развития силовых способностей в уроке оздоровительной тренировки.

Тема 28. Планирование занятий по оздоровительной аэробике (ПК-4)

Лекция.

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Уроки разучивания и совершенствования и контроля учебного материала. Правила составления комплексов. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 29. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой (ПК-4)

Лекция.

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 30. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы (ПК-4)

Лекция.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

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.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Планирование стретчинг тренировки. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность. методические особенности соматических упражнений.

Тема 31. Организационно-методические основы фитбол-аэробики (ПК-4)

Лекция.

Возникновение и развитие фитбол-аэробики. Классификация упражнений и направленность их воздействий. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Инвентарь и оборудование. Правила фитбол-тренировки. Содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов для фитбол-тренировки.

Практическое занятие.

Цель, задачи и содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов фитбол-тренировки. Овладение базовыми упражнениями. Возрастные и индивидуальные особенности применения.

Задания для самостоятельной работы.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений фитбол-аэробики.

Тема 32. Организационно-методические основы фитбол-аэробики (ПК-4)

Лекция.

Возникновение и развитие фитбол-аэробики. Классификация упражнений и направленность их воздействий. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Инвентарь и оборудование. Правила фитбол-тренировки. Содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов для фитбол-тренировки.

Практическое занятие.

Цель, задачи и содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов фитбол-тренировки. Овладение базовыми упражнениями. Возрастные и индивидуальные особенности применения.

Задания для самостоятельной работы.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений фитбол-аэробики.

Тема 33. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий (ПК-4)

Лекция.

История возникновения и развития системы «Пилатес». Джозес Убертус Пилатес – создатель новой педагогической системы. Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по программе «Пилатес». Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Практическое занятие.

Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по программе «Пилатес». Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Овладение базовыми упражнениями направления.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 34. Организационно-методические основы степ-аэробика (ПК-4)

Лекция.

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.

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. Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 35. Организационно-методические основы слайд-аэробики (ПК-4)

Лекция.

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.

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. Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 36. Памп – аэробика: организация и методика проведения (ПК-4)

Лекция.

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, сип. 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.

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, сип. Выполнение базовых движений в различных плоскостях. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в памп-аэробике. Сочетание шагов с работой руками.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 37. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги (ПК-4)

Лекция.

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.

Практическое занятие.

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.

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 38. Методы диагностики физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой (ПК-4)

Лекция.

Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях оздоровительной аэробикой. Виды диагностики, цель, задачи. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Практическое занятие.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 39. Обучение технике верхних и нижних передач вперед. (ПК-4)

Практическое занятие.

Классификация верхних и нижних передач. Анализ техники верхних и нижних передач вперед. Упражнения для освоения и совершенствования техники верхних и нижних передач вперед.

Задания для самостоятельной работы.

1. Назначение верхних и нижних передач в волейболе.
2. Сфера применения верхних и нижних передач вперед в волейболе.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 40. Обучение технике верхних и нижних передач в стороны. (ПК-4)

Практическое занятие.

Анализ техники верхних и нижних передач в стороны. Упражнения для освоения и совершенствования техники верхних и нижних передач в стороны.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сфера применения верхних и нижних передач в стороны в волейболе.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 41. Обучение технике верхних и нижних передач назад. (ПК-4)

Практическое занятие.

Анализ техники верхних и нижних передач назад. Упражнения для освоения и совершенствования техники верхних и нижних передач назад.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сфера применения верхних и нижних передач назад в волейболе.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 42. Обучение технике нижней прямой и нижней боковой подачи. (ПК-4)

Практическое занятие.

Анализ техники нижней прямой и боковой подачи. Упражнения для освоения и совершенствования техники нижней прямой и боковой подачи.

Задания для самостоятельной работы.

1. Назначение подач в волейболе.
2. Классификация подач.
3. Сфера применения нижних подач в волейболе.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 43. Обучение технике силовых подач: верхней прямой и верхней боковой. (ПК-4)

Практическое занятие.

Анализ техники верхней прямой и верхней боковой подачи. Упражнения для освоения и совершенствования техники верхней прямой и верхней боковой подачи.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сфера применения силовых подач в волейболе.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 44. Обучение технике прямой и боковой планирующей подачи. (ПК-4)

Практическое занятие.

Анализ техники прямой и боковой планирующей подачи. Упражнения для освоения и совершенствования техники прямой и боковой планирующей подачи.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сфера применения планирующих подач в волейболе.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 45. Ознакомление с техникой подачи в прыжке. (ПК-4)

Практическое занятие.

Анализ техники подачи в прыжке. Упражнения для освоения и совершенствования техники подачи в прыжке.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сфера применения подачи в прыжке.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 46. Обучение технике прямого нападающего удара по ходу. (ПК-4)

Практическое занятие.

Анализ техники прямого нападающего удара по ходу. Упражнения для освоения и совершенствования техники прямого нападающего удара по ходу.

Задания для самостоятельной работы.

1. Назначение нападающих ударов в волейболе.
2. Классификация нападающих ударов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 47. Обучение технике одиночного блока. (ПК-4)**Практическое занятие.**

Сфера применения одиночного блока. Анализ техники одиночного блока. Упражнения для освоения и совершенствования техники одиночного блока.

Задания для самостоятельной работы.

1. Назначение блока в волейболе.
2. Классификация блока.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 48. Обучение технике двойного блока. (ПК-4)**Практическое занятие.**

Анализ техники двойного блока. Упражнения для освоения и совершенствования техники двойного блока.

Задания для самостоятельной работы.

1. Сфера применения двойного блока.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 49. Учебная игра с методикой судейства (ПК-4)**Практическое занятие.**

Двухсторонние учебные игры с распределением функций игроков и выполнением тактических заданий. Самостоятельное судейство игр.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по волейболу.
2. Методика судейства в волейболе.
3. Тактические задания для учебных игр.
4. Углубленное изучение материалов темы.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства**4.1. Распределение баллов:**

1 семестр

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.	собеседование, опрос		

2.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.	собеседование, опрос		
3.	Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.	собеседование, опрос		
4.	Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.	собеседование, опрос		
5.	Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.	собеседование, опрос		
6.	Спортивные способы плавания кроль на груди и кроль на спине: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.	собеседование, опрос		
7.	Итого за семестр			

2 семестр

- текущий контроль – 30 баллов
- премиальные баллы – 10 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.	Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором».	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – 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. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – 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. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода.	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – 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. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта).	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – 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. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода.	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – 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. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов.	собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – 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. 3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;
8.	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>
9.	Итого за семестр		60	

3 семестр

- текущий контроль – 25 баллов
- премияльные баллы – 10 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.	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	собеседование, опрос	5	<p>3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди	собеседование, опрос	5	<p>3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Техника общего согласования движений при плавании брассом	собеседование, опрос	5	<p>3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Техника общего согласования движений при плавании на боку	собеседование, опрос	5	<p>3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	собеседование, опрос	5	3 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 2 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
6.	Премияльные баллы		10	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;
7.	Итого за семестр		25	

4 семестр

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Общие основы техники коньковых ходов.	собеседование, опрос		
2.	Одновременный полуконьковый ход.	собеседование, опрос		
3.	Одновременный 2-х шажный коньковый ход.	собеседование, опрос		
4.	Одновременный одношажный коньковый ход.	собеседование, опрос		
5.	Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.	собеседование, опрос		
6.	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).	собеседование, опрос		
7.	Итого за семестр			

5 семестр

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.	Современные физкультурно-о здоровительны е системы	собеседов ание, опрос		
2.	Аэробика – современная форма оздоровительн ой физической культуры	собеседов ание, опрос		
3.	Аэробика в программе образовательн ых учреждений	собеседов ание, опрос		
4.	Организационн о-методическое основы урока оздоровительн ой аэробики	собеседов ание, опрос		
5.	Планирование занятий по оздоровительн ой аэробике	собеседов ание, опрос		
6.	Педагогически й контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительн ой аэробикой	собеседов ание, опрос		
7.	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительн ые системы	собеседов ание, опрос		
8.	Организационн о-методические основы фитбол-аэроби ки	собеседов ание, опрос		
9.	Организационн о-методические основы фитбол-аэроби ки	собеседов ание, опрос		
10.	Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий	собеседов ание, опрос		

11.	Организационно-методические основы степ-аэробика	собеседование, опрос		
12.	Организационно-методические основы слайд-аэробики	собеседование, опрос		
13.	Памп – аэробика: организация и методика проведения	собеседование, опрос		
14.	Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги	собеседование, опрос		
15.	Методы диагностики физического состояния занимающихся оздоровительной физической культурой	собеседование, опрос		
16.	Итого за семестр			

6 семестр

Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Обучение технике верхних и нижних передач вперед.	Тестирование		
2.	Обучение технике верхних и нижних передач в стороны.	Тестирование		
3.	Обучение технике верхних и нижних передач назад.	Тестирование		

4.	Обучение технике нижней прямой и нижней боковой подачи.	Тестирование		
5.	Обучение технике силовых подач: верхней прямой и верхней боковой.	Тестирование		
6.	Обучение технике прямой и боковой планирующей подачи.	Тестирование		
7.	Ознакомление с техникой подачи в прыжке.	Тестирование		
8.	Обучение технике прямого нападающего удара по ходу.	Тестирование		
9.	Обучение технике одиночного блока.	Тестирование		
10.	Обучение технике двойного блока.	Тестирование		
11.	Учебная игра с методикой судейства	Тестирование		
12.	Итого за семестр			

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ПК-4)

Типовые задания для зачета (ПК-4)

Типовые вопросы экзамена (ПК-4)

1. Перечислить виды плавания (спортивное, прикладное, массовое, оздоровительное, лечебное, игры и развлечения на воде).
2. Назвать виды спорта, в которые входит плавание.
3. Когда плавание вошло в число учебных дисциплин в военных учебных заведениях России.
4. Где? Когда? Кем открыта первая платная школа плавания. Чем знаменита Шуваловская спортивная школа плавания.
5. Значение Всевобуча для развития плавания.

Типовые задания для экзамена (ПК-4)

Примерные вопросы теста / блиц-опроса

1. Последовательность обучения в кроле на груди.
 - А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
2. Последовательность обучения в брассе.
 - А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
3. Последовательность обучения в плавании на боку.
 - А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
 - Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и ног, согласование рук и дыхания, согласование всех движений в целом.
 - В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.
- 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
--------	-------------	--

«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-4	Организует различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-4	Не способен организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно-досуговую с учетом возможностей образовательной организации

Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ПК-4	Демонстрирует глубокие познания в области физкультурно-оздоровительных технологий. Определяет различные виды внеурочной деятельности.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ПК-4	Демонстрирует хорошие познания в области физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющие формулировать цели и задачи внеурочной деятельности.
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ПК-4	ПК-4.1. Демонстрирует отдельные познания в области физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющие формулировать цели и задачи внеурочной деятельности.
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ПК-4	не может продемонстрировать познания в области физкультурно-оздоровительных технологий, позволяющие формулировать цели и задачи внеурочной деятельности.

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. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Астрель, АСТ, 2005. - 159 с.
2. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для вузов. - М.: Академия, 2004. - 397 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : Учеб. для вузов. - 2-е изд., стер.. - М.: Академия, 2004. - 518 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Кузнецов С.А., Кейно А.Ю., Правдов М.А. Подготовительная часть занятия по волейболу в физкультурном вузе : учеб.-метод. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2013. - 76 с.
2. Болдырева В.Б., Рязанов А.А., Кузнецов С.А., Шпичко А.М. Техника и методика обучения на занятиях по спортивным играм : учеб. пособие. - Тамбов: [Издат. дом ТГУ им. Г.Р. Державина], 2015. - 197 с.

6.3 Иные источники:

1. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru/>
2. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система -
3. . Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com> - <http://sbiblio.com>

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:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
2. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
3. Российская государственная библиотека. – URL: <https://www.rsl.ru>
4. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
5. Президентская библиотека имени Б.Н. Ельцина. – URL: <https://www.prlib.ru>
6. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
7. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
8. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания. – URL: <https://www.monographies.ru>
9. 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.