

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.19 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: 2018

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент Сютина Валентина Игоревна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Пед

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «17» дек:

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Про

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи дисциплины.....	4
2 Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	4
3 Объем и содержание дисциплины.....	4
4 Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	18
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	35
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	35
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны	36

## 1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

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

ПК-2 Способен проводить учебные занятия, опираясь на актуальные достижения для современной си

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоени  
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфер

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые	Код и наименование к	Индикаторы достижения комп
	ОПК-7 Способен взаимодей	Умеет организовывать эффективное взаимодействие уч
- А/01.6 Общепедагогичес	ПК-2 Способен проводить	Проводит учебные занятия, с учетом достижений в обл
- А/02.6 Воспитательная д	педагогической и психолог	

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в р

№ п/п	Наименование д	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 преподаван			+	+	+	+	+					+	+	+	+	+		
2	Педагогическая практ					+	+		+	+					+	+		+	+
3	Педагогическая псих			+									+						
4	Теория и методика об	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ПК-2 Способен проводить учебные занятия, опираясь на актуальные достижения дл

№ п/п	Наименование д	Форма обучения																		
		Очная (семестр)										Заочная (семестр)								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Анатомия и физиолог	+	+	+								+	+	+						
2	Введение в проектнук				+										+					
3	Естественно-научные	+	+	+								+	+	+						
4	Методика обучения и									+	+								+	+
5	Педагогическая практ					+	+		+	+						+	+		+	+
6	Психология физическ						+										+			
7	Теория и методика об	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Теория физической ку					+	+	+								+	+	+		
9	Физическое воспитан									+	+									+

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта» относится к обязательной части учебного п

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

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 29 з.е.

Очная: 29 з.е.

Заочная: 29 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>1 044</b>	<b>1 044</b>
Контактная работа	444	100
Лекции (Лекции)	134	44
Практические (Практ. раб.)	310	56
Самостоятельная работа (СР)	454	890
Курсовая работа	2	2
Экзамен	144	36
Зачет	-	16

## 3.2.Содержание курса:

№ темы	Название ра	Вид учебной раб						Формы теку
		Лекци		Практи		СР		
		О	З	О	З	О	З	
1 семестр								
1	Введение в предмет	2	1	-	-	2	8	Опрос, тест
2	Классификация легк	4	1	-	-	2	8	Опрос, тест
3	Основы техники бег	2	1	-	1	2	8	Опрос, тест
4	Техника бега на кор	2	1	-	1	2	8	Тестирование
5	Техника бега на сред	2	1	-	-	2	8	Тестировани
6	Прыжок в высоту ст	2	1	-	-	2	8	Тестировани
7	Техника и методика	2	-	-	-	2	8	Тестировани
8	Развитие физически	2	-	-	-	4	8	Контрольн
2 семестр								
9	Типовая схема обуч	4	1	2	-	6	7	Опрос, тест
10	Организация и пров	4	1	2	-	6	7	Опрос, тест
11	Правила соревнова	4	1	2	-	6	7	Опрос, тест
12	Техника и методика	4	1	2	1	6	7	Тестировани
13	Техника и методика	4	1	2	1	6	7	Тестировани
14	Техника и методика	4	1	2	-	6	7	Контрольн
15	Техника и методика	4	-	2	-	6	7	Тестировани
16	Подготовительная ч	4	-	2	-	6	7	Практическ
17	Развитие физически	4	-	2	-	6	8	Контрольн
3 семестр								
18	Положение о соревн	2	1	2	-	4	8	Опрос, тест
19	Правила соревнова	2	1	2	-	4	8	Опрос, тест
20	Техника и методика	2	1	2	-	4	5	Тестировани
21	Техника бега на сред	2	1	2	-	4	5	Тестировани
22	Совершенствование	2	-	2	-	4	5	Контрольн
23	Техника и методика	2	-	2	1	4	6	Тестировани
24	Развитие физически	2	-	2	1	4	6	Контрольн
25	Проведение подгото	2	-	2	1	4	6	Практическ
26	Техника и методика	2	-	2	1	4	6	Тестировани
4 семестр								
27	Урок как основная ф	2	1	2	1	6	14	Опрос, тест
28	Внеурочные и внеш	2	1	2	1	6	14	Опрос, тест

29	Совершенствование	2	1	2	-	4	14	Тестировани
30	Совершенствование	2	1	2	-	4	14	Тестировани
31	Прыжок в длину спо	2	-	2	1	4	14	Контрольн
32	Техника и методика	4	-	4	1	6	14	Практическ
33	Развитие физически	4	-	4	-	6	12	Контрольн
5 семестр								
34	Организационно-пе	2	1	2	1	6	10	Опрос, тест
35	Организация секции	2	1	2	-	6	10	Опрос, тест
36	Совершенствование	1	1	2	1	6	7	Тестировани
37	Прыжок в длину спо	1	1	2	1	6	6	Контрольн
38	Техника и методика	1	-	2	1	6	6	Тестировани
39	Развитие физически	1	-	4	-	6	6	Контрольн
40	Участие в организац	2	-	6	-	6	10	Практическ
6 семестр								
41	Облегченные спосо	-	1	4	-	3	12	Собеседова
42	Основы техники спо	-	1	4	1	3	12	Собеседова
43	Основы техники спо	-	1	4	1	3	10	Собеседова
44	Техника выполнени	-	1	4	1	3	10	Собеседова
45	Согласование движе	-	-	4	1	3	10	Практическ
46	Техника общего сог	-	-	4	1	3	10	Контрольн
47	Техника общего сог	-	-	6	1	4	10	Практическ
48	Техника общего сог	-	-	6	-	4	10	Практическ
49	Техника общего сог	-	-	6	-	4	10	Контрольн
7 семестр								
50	Современные физку	-	-	4	1	5	14	собеседован
51	Аэробика – совреме	-	-	5	1	5	14	собеседован
52	Аэробика в програм	-	-	5	2	5	14	собеседован
53	Планирование занят	-	-	5	2	5	12	собеседован
54	Педагогический кон	-	-	5	1	6	12	собеседован
55	Стретчинг и програ	-	-	5	1	6	14	собеседован
56	Фитбол-аэробика и	-	-	5	2	6	14	собеседован
8 семестр								
57	Аэробика – совреме	-	-	6	1	6	8	собеседован
58	Аэробика в програм	-	-	6	-	6	8	собеседован
59	Планирование занят	-	-	6	1	6	8	собеседован
60	Педагогический кон	-	-	6	-	6	8	собеседован
61	Стретчинг и програ	-	-	8	1	8	8	собеседован
62	Фитбол-аэробика и	-	-	6	-	8	8	собеседован
63	Программа «Пилате	-	-	6	1	8	8	собеседован
64	Методы диагностик	-	-	6	-	8	6	собеседован
9 семестр								
65	Краткий обзор разв	2	1	6	1	8	16	Собеседова
66	Правила соревнован	2	1	6	2	8	16	Собеседова
67	Гигиенические знан	2	1	6	1	8	18	Собеседова
68	Врачебный контрол	2	1	6	1	8	18	Собеседова
69	Изучение падения с	2	1	6	1	8	18	Контрольн
70	Техника выведения	2	1	6	1	8	18	Практическ
71	Техника выполнени	2	1	6	1	8	18	Практическ
72	Техника выполнени	2	1	6	1	8	16	Практическ

73	Техника выполнения	2	-	6	1	8	15	Контроль
10 семестр								
74	Физическая культура	2	1	6	2	9	18	Собеседова
75	Сведения о строении	2	1	6	2	9	18	Собеседова
76	Основы техники и т	2	1	6	1	9	18	Собеседова
77	Техника падения с о	2	1	6	1	9	18	Практическ
78	Техника выполнения	2	1	8	1	9	20	Контроль
79	Техника выполнения	2	1	8	1	9	20	Контроль
80	Выполнение техник	2	1	8	1	9	21	Практическ
81	Техника ухода от уд	2	1	8	1	9	20	Практическ

### **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 поя

#### **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 дис

#### **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). (

#### **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, обучени

#### **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, обучени

#### **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 от

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **Тема 7. Техника и методика обучения метанию малого мяча (ПК-2)**

#### **Практическое занятие.**

Техника и методика обучения метанию малого мяча: обучение технике метания мяча с места, обучени

#### **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

#### **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 (ПК-2)**

#### **Лекция.**

Типовая схема обучения бегу. Типовая схема обучения прыжкам в высоту. Типовая схема обучения пр

#### **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 соревн

#### **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 соревн

#### **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; перед

#### **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

**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 отталки

**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, обуч

**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 (ПК-2)**

**Практическое занятие.**

Особенности и методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации ;

**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 дв

**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 проведе

**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 р

**Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 20. Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б) (ПК-2)**

### **Практическое занятие.**

Техника барьерного бега (обучение техники прохождения 1-го барьера (атака барьера); обучение техн.

### **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. Обуч

### **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, совершенст

### **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, обуч

### **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 дв

### **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., (

### **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, обучени

### **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.

### **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. Внеурочные занятия.

### **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.

### **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).

### **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 технике отталкивания.

### **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 технике метания 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.

### **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 с

##### **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 (нач

##### **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 дистанци

##### **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 техники оттолк

##### **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 техники держания снаряда и предварительны

##### **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 д

##### **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.

##### **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 рук

**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 коо

**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 коо

**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

**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 неподвиж

**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 координа

**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.

**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.

**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.

**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.

**Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к экзамену.

**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.

**Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к экзамену.

**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 животом.

**Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к экзамену.

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

**Практическое занятие.**

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Спектр.

**Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к экзамену.

**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.

**Задания для самостоятельной работы.**

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

### **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 деактивирующ

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

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

#### **Практическое занятие.**

Техника выполнения упражнений по системе «Пилатес». Базовая программа системы «Пилатес». Про

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

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

#### **Практическое занятие.**

Базовые элементы степ-аэробики – шаг, бег, приставной, открытый, V-шаг, скрестный шаг, поднимани

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

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

#### **Практическое занятие.**

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Спеи

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **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

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

### **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 деактивирующ

#### **Задания для самостоятельной работы.**

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

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

### **Практическое занятие.**

Техника выполнения упражнений по системе «Пилатес». Базовая программа системы «Пилатес». Про

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

## **Тема 63. Программа «Пилатес» (ОПК-7)**

### **Практическое занятие.**

Упражнения пассивного статического стретчинга. Упражнения активного статического стретчинга. У

### **Задания для самостоятельной работы.**

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

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

### **Практическое занятие.**

Упражнения на разгибательные мышцы туловища. Упражнения на мышцы сгибатели туловища. Упр:

### **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 м

### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение материалов темы

## **Тема 66. Правила соревнований (ОПК-7)**

### **Лекция.**

Запрещённые приёмы. Возрастные группы и категории, определение победителя. Участники соревно

### **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 пр

### **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-тренирово

### **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 180о; прыжок вперёд с призем



### **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

### **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 зад

### **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 лежа

### **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

### **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, всес

### **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.

### **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 приземл

### **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, полупр

#### **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, сидя

#### **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

#### **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

#### **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 – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый

#### **Распределение баллов по заданиям:**

№ тем мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Введение в пр	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Классифика	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Основы тех	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

4.	Техника бе	Тестиро	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, зн 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
		<b>Контроль ный срез(конт рольный срез)</b>	20	Тестирование физических качеств. 20 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 15 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на
5.	Техника бе	Тестиро	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Прыжок в вь	Тестиро	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Техника и м	Тестиро	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
8.	Развитие ф	<b>Контроль ный срез(конт рольный срез)</b>	20	Тестирование физических качеств. 20 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 15 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на
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.	Итого за семес		100	

## 2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый

## Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Типовая схе	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Организация	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Правила со	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Техника и м	Тестиро	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

5.	Техника и м	Тестиро	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, зн 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Техника и мет	<b>Контрол ьный срез(конт рольный срез)</b>	20	20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, зн 15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 10 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по т Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Техника и м	Тестиро	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, зн 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
8.	Подготовите	Практи	10	8-10 баллов – студент отлично готов к проведению урока по легкой атл 6-7 баллов – студент хорошо готов к проведению урока по легкой атл 3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к проведению урока по легкой атл 1-2 балла – студент слабо готов к проведению урока по легкой атл
9.	Развитие ф	<b>Контрол ьный срез(конт рольный срез)</b>	20	Тестирование физических качеств. 20 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» 15 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на
10.	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
11.	Итого за семес		100	

### 3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый

### Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Положение	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Правила соревн легкой атл	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Техника и ме	Тестиро	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, зн 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Техника бе	Тестиро	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, зн 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

5.	Совершенство	Контрольный срез(контрольный срез)	15	15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 10-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 5-5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Техника и методика	Тестирование	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Развитие физических качеств	Контрольный срез(контрольный срез)	15	Тестирование физических качеств. 15 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» 5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на
8.	Проведение урока	Практика	10	8-10 баллов – студент отлично готов к проведению урока по легкой атлетике 6-7 баллов – студент хорошо готов к проведению урока по легкой атлетике 3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к проведению урока по легкой атлетике 1-2 балла – студент слабо готов к проведению урока по легкой атлетике
9.	Техника и методика	Тестирование	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
10.	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
11.	Итого за семестр		80	

#### 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый

#### Распределение баллов по заданиям:

№ задания	Название задания	Формы	Мак. ко.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Урок как основная форма обучения	Опрос, тестирование	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Внеурочные и факультативные занятия	Опрос, тестирование	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме. Если студент не владеет проблематикой занятия, не может отвечать
3.	Совершенство	Тестирование	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не - баллы не зачисляются.
4.	Совершенство	Тестирование	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не - баллы не зачисляются

5.	Прыжок в д	<b>Контроль срез(контрольный срез)</b>	20	20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, у 15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, д 10 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по т Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Техника и м	Практи	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Развитие ф	<b>Контроль срез(контрольный срез)</b>	20	Тестирование физических качеств. 20 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 15 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на
8.	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
9.	Итого за семес		100	

### 5 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:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Организационн	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Организация	Опрос,	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Совершенство	Тестиро	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не - баллы не зачисляются
4.	Прыжок в д	<b>Контроль срез(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, у 7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Техника и м	Тестиро	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Развитие ф	<b>Контроль срез(контрольный срез)</b>	10	Тестирование физических качеств. 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 7 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку 5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на

7.	Участие в орг	Практи	10	8-10 баллов – студент отлично готов к участию в организации и пр 6-7 баллов – студент хорошо готов к участию в организации и про 3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к участию в органи 1-2 балла – студент слабо готов к участию в организации и проведен
8.	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
9.	Ответ на экзамен		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания биле 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания биле 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания биле
10.	Итого за семестр		100	

### 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый

### Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Облегченн	Собесе	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Основы техн	Собесе	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Основы техн	Собесе	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Техника в	Собесе	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, ум 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Согласование	Практи	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Техника обще	<b>Контроль ный срез(конт рольный срез)</b>	20	20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, у 15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, д 10 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по т Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Техника общ	Практи	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
8.	Техника общ	Практи	10	10-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, 6-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, до 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по те Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

9.	Техника общ	<b>Контроль ный срез(конт рольный срез)</b>	20	20 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, у 15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, д 10 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по т Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
10.	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
11.	Итого за семес		100	

### 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 50 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 20 баллов каждый

### Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Современны	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Аэробика – со	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Аэробика в	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Планирован	<b>собеседов ание, опрос, реферат( контроль ный срез)</b>	20	20-15 балла – студент умеет сопоставить полученную при подгото 10-5 балла - студент умеет применять полученную при подготовке 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Педагогическ	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Стретчинг и п	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Фитбол-аэ	<b>собеседов ание, опрос, реферат( контроль ный срез)</b>	20	20-15 балла – студент умеет сопоставить полученную при подгото 10-5 балла - студент умеет применять полученную при подготовке 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не



8.	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
9.	Итого за семес	100	

## 8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый

## Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Аэробика – сс	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Аэробика в	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Планирован	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Педагогическ	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Стретчинг и п	<b>собеседов ание, опрос, реферат( контроль ный срез)</b>	15	15 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 10-5 балла - студент умеет применять полученную при подготовке 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Фитбол-аэ	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Программа	собесед	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготов 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
8.	Методы диагн	<b>собеседов ание, опрос, реферат( контроль ный срез)</b>	15	15 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 10-5 балла - студент умеет применять полученную при подготовке 3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

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.	Итого за семестр	100	

### 9 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый

### Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Краткий о	Собесе	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Правила с	Собесе	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Гигиеничес	Собесе	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Врачебный	Собесе	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Изучение п	<b>Контроль ный срез(конт рольный срез)</b>	15	15 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Техника вы	Практи	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Техника вы	Практи	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
8.	Техника вы	Практи	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
9.	Техника вы	<b>Контроль ный срез(конт рольный срез)</b>	15	15 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

10.	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
11.	Итого за семестр	80	

### 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:

№ задания	Название задания	Формы	Мак. кол-во	Методика проведения занятия и оценки
1.	Физическая подготовка	Собеседование	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
2.	Сведения о профессиональной деятельности	Собеседование	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
3.	Основы теоретического материала	Собеседование	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
4.	Техника практического занятия	Практическое занятие	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
5.	Техника выполнения практического занятия	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	10	10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
6.	Техника выполнения практического занятия	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	10	10 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
7.	Выполнение практического занятия	Практическое занятие	5	5 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 4-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
8.	Техника выполнения практического занятия	Практическое занятие	10	10-7 балла – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к занятию информацию 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к занятию информацию 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не начисляются баллы
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.	Ответ на экзамен	30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета
11.	Итого за семестр	100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной

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 методам

№	Вид учебной работы	Мак. кол-во баллов	Методика начисления баллов
1.	Представление содержательной части	55	41-55 баллов – содержание работы соответствует выбранному направлению раскрыта глубоко и всесторонне, материал изложен логично; теоретические положения обоснованы; 21-40 баллов – содержание работы в целом соответствует выбранному направлению соответствуют поставленным задачам; 1-20 баллов – имеет место определенное несоответствие содержания работы выбранному направлению носят формальный бездоказательный характер
2.	Оформление и информационное сопровождение	20	16-20 баллов – широко представлена библиография по теме работы 8-15 баллов – приложения, используемые в исследовании, составлены 1-7 баллов – в работе не полностью использована необходимая для исследования информация
3.	Защита курсовой работы	25	19-25 баллов – защита отличается полнотой раскрытия темы и презентацией 10-18 баллов – структура и регламент выступления в целом соблюдены 1-9 баллов – студент демонстрирует невысокое качество устного доклада
<b>ИТОГО:</b>		<b>100</b>	

Итоговая оценка по курсовой работе выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной

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

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 с

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 46. Техника общего согласования движений при пл

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

### Тема 49. Техника общего согласования движений при пл

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 (но

Совершенствование техники выполнения бросков захватом ног (ноги).

## Опрос, тестирование

### Тема 1. Введение в предмет «легкая атлетика». Определе

Современное состояние легкой атлетики в России.

### Тема 2. Классификация легкоатлетических упражнени

Виды легкой атлетики.

Тема 3. Основы техники бега, прыжков, метаний

Основы техники бега, прыжков, метаний.

Тема 9. Типовая схема обучения легкоатлетическим упражнени

Типовая схема обучения прыжкам в высоту

Тема 10. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике

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. Индивидуальн

Правила соревнований по легкой атлетике

Тема 27. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике

Конспект урока по легкой атлетике (подготовительная, основная и заключительная части)

Тема 28. Внеурочные и внешкольные формы организации

**Формы реализации основных направлений внеурочной деятельности.**

### **Практическая работа**

Тема 16. Подготовительная часть урока по легкой атлетике

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

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

Тема 47. Техника общего согласования движений при плавании

Техника общего согласования движений при плавании брассом

Тема 48. Техника общего согласования движений при плавании

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 выполнение техники удержаний.

## Тема 81. Техника ухода от удержаний.

Совершенствование техники ухода от удержаний

### Собеседование, опрос

## Тема 41. Облегченные способы плавания

Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.

## Тема 42. Основы техники спортивного способа плавания

Техника двигательного действия.

## Тема 43. Основы техники спортивного способа плавания

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 п

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

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

#### Тема 51. Аэробика – современная форма оздоровительных

11. История возникновения и развития оздоровительной аэробики.
22. К. Купер - основатель аэробики.

#### Тема 52. Аэробика в программе образовательных учреждений

11. Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных и профессиональных учреждений.
- Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой.

#### Тема 53. Планирование занятий по оздоровительной аэробике

11. Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса.
22. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий.
33. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой.

#### Тема 54. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях

1. Роль воспитательных задач в физическом воспитании населения.

#### Тема 55. Стретчинг и программа соматических упражнений

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 оздоровительных

11. Разновидности направлений аэробики.
22. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

#### Тема 58. Аэробика в программе образовательных учреждений

11. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

#### Тема 59. Планирование занятий по оздоровительной аэробике

11. Правила составления комплексов.
22. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

#### Тема 60. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях

1. Принцип оздоровительной направленности в системе физического воспитания.

#### Тема 61. Стретчинг и программа соматических упражнений

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»

11. Правила составления комплексов.
22. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

#### Тема 64. Методы диагностики здоровья занимающихся с

- 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

Совершенствование техники метания мяча в целом.

#### Тема 12. Техника и методика обучения эстафетному бе

Совершенствование техники выполнения эстафетного бега в целом.

#### Тема 13. Техника и методика обучения метанию гранат

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

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 с

Совершенствование техники толкания ядра со скачка в целом.

#### Тема 26. Техника и методика обучения метанию гранат

Совершенствование техники метания гранаты в целом.

#### Тема 29. Совершенствование техники бега на короткие

Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.

## Тема 30. Совершенствование техники бега на средние и

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

## 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

**Типовые вопросы зачета (ОПК-7, ПК-2)**

Определение понятия л/атлетика. Виды легкой атлетики. История появления и развития легкой атлетики. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений руками с дыханием. Согласования

**Типовые задания для зачета (ОПК-7, ПК-2)**

составить конспект подготовительной части

**Типовые вопросы экзамена (ОПК-7, ПК-2)**

11. Средства и методы развития скоростных способностей.
22. Методика обучения бегу на короткие дистанции.
33. 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, ПК-2)**

11. Составить конспект урока по легкой атлетике.
22. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.
33. Составить заявку на участие в соревнованиях по своему виду спорта.
1. Провести сравнительный анализ средств оздоровительной физической культуры, применяя
2. Провести сравнительный анализ средств оздоровительной физической культуры, применяя

**Типовые темы курсовых работ (ОПК-7, ПК-2)**

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
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-7	Умеет организовывать эффективное взаимодействие участников
	ПК-2	Проводит учебные занятия, с учетом достижений в области техники
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-7	не способен организовывать эффективное взаимодействие участников
	ПК-2	Не способен проводить учебные занятия, с учетом достижений в области техники

**Экзамен**

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-7	Отлично организовывает эффективное взаимодействие участников
	ПК-2	Отлично проводит учебные занятия, с учетом достижений в области техники
«хорошо»	ОПК-7	Хорошо умеет организовывать эффективное взаимодействие участников

(70 - 84 балла)	ПК-2	Хорошо проводит учебные занятия, с учетом достижений в области
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-7	Частично организует эффективное взаимодействие участников
	ПК-2	На удовлетворительном уровне проводит учебные занятия, с учетом
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-7	не способен организовать эффективное взаимодействие участников
	ПК-2	Не способен проводить учебные занятия, с учетом достижений в

## 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 с содержанием дисциплины. Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины». В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины. В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая литература. В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные ресурсы» указаны ресурсы, обеспечивающие обучение.

### 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 материал;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в литературе источники;
- 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. Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с ответами. Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ на поставленные вопросы. 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);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение содержания);
- 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 применения знаний. Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный.

- 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 объяснении;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов. Требования к презентации:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие теме;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие теме);
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ориентироваться в аудитории;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения.

## 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. пе

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 28
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособи
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.: Академ

#### 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.studentl>

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

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечени  
Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной  
Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью п  
Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, с

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.monogr>
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](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультим