

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.21 Технологии физкультурно-спортивной деятельности

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 Сюткина Валентина Игоревна

Кандидат педагогических наук, Грицков Павел Михайлович

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.....	17
5 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	31
6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	32
7 Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональны	32

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования и других методов

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

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции	Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции
	ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность	Планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность
- А/01.6 Общеобразовательные функции	ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся	Разрабатывает технологии физкультурно-спортивной деятельности

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

№ п/п	Наименование дисциплины	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	10
1	Возрастная психология		+										+								
2	Методика преподавания физкультуры			+	+	+	+	+						+	+	+	+	+			
3	Общая психология	+										+									
4	Ознакомительная практика		+		+								+	+	+	+					
5	Педагогическая практика					+	+		+	+						+	+		+	+	
6	Педагогическая психология			+										+							
7	Преддипломная практика										+										+
8	Теория и методика обучения физкультуре	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	

ПК-5 Способен объективно оценивать знания обучающихся на основе тестирования

№ п/п	Наименование дисциплины	Форма обучения										
		Очная (семестр)						Заочная (семестр)				
		5	6	7	8	9	10	5	6	7	8	9
1	Биомеханика			+						+		
2	Здоровый образ жизни	+						+				
3	Научно-исследовательская работа			+						+		
4	Оздоровительные технологии	+						+				
5	Педагогическая практика	+	+		+	+		+	+		+	+
6	Преддипломная практика						+					+
7	Спортивная биометрия			+						+		

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части у

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 сем

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 23 з.е.

Очная: 23 з.е.

Заочная: 23 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	828	828
Контактная работа	360	88
Лекции (Лекции)	164	46
Практические (Практ. раб.)	196	42
Самостоятельная работа (СР)	396	697
Экзамен	72	27
Зачет	-	16

3.2.Содержание курса:

№ темы	Название ра	Вид учебной раб						Формы теку
		Лекци		Практ		СР		
		О	З	О	З	О	З	
1 семестр								
1	Начальное обучение	6	2	-	-	-	6	собеседован
2	Плавание в системе	4	2	-	-	1	6	Собеседова
3	Основы техники спо	26	2	-	-	1	7	собеседован
4	Подготовительные у	-	-	6	-	10	10	Собеседова
5	Начальное обучение	-	-	6	-	10	10	Контрольн
6	Спортивные способ	-	-	6	2	10	10	Собеседова
7	Спортивные способ	-	-	6	1	10	10	собеседован
8	Спортивные способ	-	-	4	-	10	10	Собеседова
9	Согласование движе	-	-	4	-	10	10	Собеседова
10	Техника общего сог	-	-	4	1	10	10	Контрольн
2 семестр								
11	Лыжная подготовка	4	-	-	-	4	6	собеседован
12	Классификация вид	4	2	-	-	4	6	собеседован
13	Правила соревнова	4	-	-	-	4	8	Собеседова
14	Общие основы техн	6	4	-	-	4	10	Контрольн
15	Ознакомить с техни техники спусков с го Изучение техники т	-	-	4	-	4	10	собеседован
16	Совершенствование Изучение техники о	-	-	4	2	4	10	Собеседова
17	Совершенствование	-	-	4	2	4	12	собеседован
18	Попеременный и од	-	-	4	-	4	18	Контрольн
19	Ознакомить с техни	-	-	2	-	4	18	собеседован
3 семестр								
20	Облегченные спосо	8	2	-	-	4	4	Собеседова
21	Основы техники спо	8	2	-	-	4	4	Собеседова
22	Основы техники спо	10	2	-	-	4	4	Собеседова
23	Техника выполнени	10	2	-	-	4	16	Контрольн
24	Согласование движе	-	-	2	1	6	16	Собеседова
25	Техника общего сог	-	-	2	2	8	20	Собеседовани
26	Техника общего сог	-	-	4	1	8	20	Собеседова

27	Техника общего сог	-	-	4	2	8	20	Собеседова
28	Техника общего сог	-	-	6	2	8	20	собеседован
4 семестр								
29	Развитие физически	6	2	-	-	4	6	собеседован
30	Правила соревнова	6	2	-	-	4	6	собеседован
31	Общие основы техн	6	4	-	-	4	6	собеседован
32	Одновременный пол	-	-	6	2	8	11	Контрольн
33	Одновременный 2-х	-	-	6	2	8	12	собеседован
34	Одновременный од	-	-	8	2	8	14	собеседован
35	Поворот «плугом», у	-	-	8	1	8	14	Контрольн
36	Коньковый ход без с	-	-	8	1	10	14	собеседован
5 семестр								
37	Современные физку	1	1	2	1	4	8	Собеседова
38	Аэробика – совреме	1	1	2	1	6	8	Контрольн
39	Аэробика в програм	1	1	2	1	6	8	Собеседова
40	Организационно-ме	1	1	2	-	6	8	собеседован
41	Танцевальные напра	2	-	4	-	6	8	Собеседова
42	Планирование занят	2	-	4	-	6	10	Контрольн
43	Педагогический кон	2	-	4	1	8	10	собеседован
6 семестр								
44	Урок как основная ф	4	2	-	-	-	-	Опрос, тест
45	Внеурочные и внеш	10	2	-	-	-	-	Контрольн
46	Совершенствование	-	-	2	1	6	14	Опрос, тест
47	Совершенствование	-	-	2	1	8	14	собеседован
48	Совершенствование	-	-	2	2	10	16	Опрос, тест
49	Техника и методика	-	-	4	-	10	16	собеседован
50	Развитие физически	-	-	4	-	10	16	Контрольная
7 семестр								
51	Стретчинг и програ	2	1	4	1	8	12	Собеседова
52	Организационно-ме	2	-	4	1	10	12	Собеседова
53	Программа «Пилате	2	-	4	1	10	14	Контрольн
54	Организационно-ме	2	-	6	1	6	14	Собеседова
55	Организационно-ме	4	1	6	1	6	14	Собеседова
56	Медицинский и пед	3	1	6	1	6	14	Собеседова
57	Методы диагностик	7	1	4	-	6	14	Контрольн
8 семестр								
58	Техника самострахо	1	1	2	1	4	10	Собеседова
59	Тактика спортивног	1	1	2	-	6	10	Контрольн
60	Техника борьбы в ст	1	-	4	1	8	12	собеседован
61	Техника борьбы леж	1	1	6	1	6	9	собеседован
62	Правила проведения	2	1	-	-	6	12	Контрольн
63	Техника освобожден	2	1	2	-	4	12	собеседован
64	Простейшие приём	2	1	2	1	4	12	собеседован
65	Подвижные спортив	-	-	2	-	4	12	Контрольн

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде. (ОПК-8)

Лекция.

Подготовительные упражнения. Обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой. Эл

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. Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране. (ОПК-8)

Лекция.

Плавание как учебная дисциплина. Основные задачи и этапы процесса обучения плаванию. Основные этапы развития плавания.

Задания для самостоятельной работы.

Прикладное значение плавания.

2. Углубленное изучение материалов темы

Тема 3. Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты. (ОПК-8)

Лекция.

Статическое плавание и характерные его особенности. Динамическое плавание и характерные его особенности.

Задания для самостоятельной работы.

Прикладное и спортивное значение способа кроль на груди.

2. Положение тела и техника движения ногами при плавании кролем на груди.
3. Воздействие на организм.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 4. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных).

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 5. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений. (ОПК-8)

Практическое занятие.

Техника движений ногами. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений рук и ног.

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 6. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног. (ПК-5)

Практическое занятие.

Плавание при помощи ласт. Плавание под водой при помощи ног. Упражнения на суше. Плавание с плавательными досками.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 7. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук. (ПК-5)

Практическое занятие.

Поочередные гребки руками. Плавание при помощи одной руки. Плавание с пальцами рук, сжатыми в

Задания для самостоятельной работы.

Основы техники работы руками.

2. Углубленное изучение материалов темы

Тема 8. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду. (ПК-5)

Практическое занятие.

Дыхание ртом в момент разворота головы в сторону руки, совершающей гребок. Выдыхать после того

Задания для самостоятельной работы.

Техника дыхания в спортивных способах плавания.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ПК-5)

Практическое занятие.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвиж

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 10. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди (ПК-5)

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации

Задания для самостоятельной работы.

Упражнения для изучения согласования движений.

2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 11. Лыжная подготовка в системе физического воспитания

Лекция.

Определение понятий «лыжная подготовка» и «лыжный спорт». Образовательное, оздоровительное и

Задания для самостоятельной работы.

1. Воспитание важнейших морально-волевых качеств.

2. Система физического воспитания молодежи и взрослого населения

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 12. Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России

Лекция.

Представить, из чего складываются виды лыжного спорта. Определить взаимосвязь различных упраж

Задания для самостоятельной работы.

1. Применение лыж в военном деле

2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России

3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 13. Правила соревнований по лыжным гонкам

Лекция.

Общие положения. Организация соревнований. Организационный комитет для проведения соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

Общие положения. Организация соревнований. Организационный комитет для проведения соревнований.

Тема 14. Общие основы техники лыжного спорта

Лекция.

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники.

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 15. 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».

Практическое занятие.

Подготовительные упражнения для изучения основных элементов скользящего шага. Упражнения для

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 16. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода.

Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».

Практическое занятие.

Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на пологом склоне, на учебной л

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 17. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта).

Практическое занятие.

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одно

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 18. Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода.

Практическое занятие.

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одно

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 19. Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по технике изученных ходов.

Практическое занятие.

Многочисленные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. Подобрать на склоне 2-3 пред

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 20. Облегченные способы плавания

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 21. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди

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 22. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине

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 23. Техника выполнения поворотов

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

Практическое занятие.

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижного пловца.

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 25. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 26. Техника общего согласования движений при плавании брассом

Практическое занятие.

Плавание брассом, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание брассом, в полной координации, на задержке дыхания.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 27. Техника общего согласования движений при плавании на боку

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 28. Техника общего согласования движений при плавании дельфином

Практическое занятие.

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание дельфином, в полной координации, на задержке дыхания.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 29. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости).

Лекция.

Определение понятий «лыжная подготовка» и «лыжный спорт». Образовательное, оздоровительное и спортивное значение лыжного спорта.

Задания для самостоятельной работы.

1. Воспитание важнейших морально-волевых качеств.
2. Система физического воспитания молодежи и взрослого населения
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 30. Правила соревнований по лыжным гонкам

Лекция.

Общие положения. Организация соревнований. Организационный комитет для проведения соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

1. Обязанности технического делегата.
2. Форматы и программы соревнований.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 31. Общие основы техники коньковых ходов.

Лекция.

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники.

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 32. Одновременный полуконьковый ход

Практическое занятие.

Особенность техники полуконькового хода - отталкивание скользящим упором. Упражнения на овладение техникой.

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы

Тема 33. Одновременный 2-х шажный коньковый ход.

Практическое занятие.

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение коньковым ходом без отталкивания.

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 34. Одновременный одношажный коньковый ход.

Лекция.

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение одношажным коньковым ходом.

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 35. Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.

Практическое занятие.

Имитация поворота на месте. Выполнить поворот «плугом», упором на пологом склоне. Далее с увеличением 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 36. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).

Практическое занятие.

Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне. Передвижение коньком

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 37. Современные физкультурно-оздоровительные системы

Лекция.

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 38. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры

Лекция.

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. К. Купер - основатель аэробики. Разнообразие

Практическое занятие.

Основные базовые элементы: шаг (ходьба на месте), поднятие колена, бег, мах, сип, прыжки ноги

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 39. Аэробика в программе образовательных учреждений

Лекция.

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений

Практическое занятие.

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 40. Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики

Лекция.

Урок – основная форма организации занятий оздоровительной аэробикой. Структура урока. Задачи, структура

Практическое занятие.

Методы проведения аэробной тренировки. Методы проведения круговой тренировки. Разработка комплекса

Задания для самостоятельной работы.

Разработать конспект круговой тренировки развития силовых способностей в уроке оздоровительной

Тема 41. Танцевальные направления оздоровительной аэробики

Лекция.

Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика (кардиофанк – современный танец в стиле «фанк»)

Практическое занятие.

Изучение, закрепление, совершенствование базовых движений танцевальных видов аэробики. Механика

Задания для самостоятельной работы.

Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в танцевальных видах аэробики. Работа по

Тема 42. Планирование занятий по оздоровительной аэробике

Лекция.

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-био

Практическое занятие.

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-био

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 43. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой

Лекция.

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, ме

Практическое занятие.

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, ме

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 44. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе

Лекция.

Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе. Конспект урока по легкой а

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 45. Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике

Лекция.

Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике. Внеурочна

Задания для самостоятельной работы.

Углубленное изучение материалов темы.

Тема 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

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 47. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

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 48. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Практическое занятие.

Прыжок в длину способом «согнув ноги»: обучение технике отталкивания, обучение техники отталки

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 49. Техника и методика обучения метанию копья

Практическое занятие.

Техника и методика обучения метанию копья: обучение техники метания копья с места, обучение техн

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 50. Развитие физических качеств

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 51. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы

Лекция.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга
Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность, методические особенности с

Практическое занятие.

Упражнения пассивного статического стретчинга. Упражнения активного статического стретчинга. Уг

Задания для самостоятельной работы.

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга
Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность. методические особенности с

Тема 52. Организационно-методические основы фитбол-аэробики

Лекция.

Возникновение и развитие фитбол-аэробики. Классификация упражнений и направленность их возде

Практическое занятие.

Цель, задачи и содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов фи

Задания для самостоятельной работы.

Закрепление и совершенствование базовых упражнений фитбол-аэробики.

Тема 53. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий

Лекция.

История возникновения и развития системы «Пилатес». Джозес Убертус Пилатес – создатель новой

Практическое занятие.

Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по програм

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 54. Организационно-методические основы слайд-аэробики

Лекция.

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 55. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги

Лекция.

Хатха- и раджа-йога – направления тренировок. Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие

Практическое занятие.

Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего само

Задания для самостоятельной работы.

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

Тема 56. Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами

Лекция.

Медицинский контроль, его цель, задачи, методы исследования. Педагогический контроль, его цель, з

Практическое занятие.

Система индексов и стандартов применяемая в медицинском и педагогическом контроле. Нагрузочны

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 57. Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами

Лекция.

Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях оздоровительной аэробикой. Виды диагнос

Практическое занятие.

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для ои

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 58. Техника самостраховки

Лекция.

Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам пе

Практическое занятие.

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 59. Тактика спортивного самбо

Лекция.

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация ре

Тема 60. Техника борьбы в стойке.

Лекция.

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая

Практическое занятие.

Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

Тема 61. Техника борьбы лежа.

Лекция.

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локт

Практическое занятие.

спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приё

Тема 62. Правила проведения соревнований по самбо

Лекция.

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весов

Тема 63. Техника освобождения от удушения

Лекция.

Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения

Практическое занятие.

отработка приёмов от удушения, спарринг

Тема 64. Простейшие приёмы защиты и обхватов

Лекция.

Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

Практическое занятие.

Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от зах

Тема 65. Подвижные спортивные игры.

Практическое занятие.

Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

1 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.	Начальное о	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Плавание в сис	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практ Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

3.	Основы техники	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Подготовительн	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практ Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Начальное обу	Контроль ный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Спортивные спо	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практ Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Спортивные спо	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Спортивные спо	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практ Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
9.	Согласование	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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
10.	Техника общ	Контроль ный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовк 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
11.	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
12.	Итого за семес		100	

2 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.	Лыжная под	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Классификация России	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Правила со	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме прак Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Общие осн	Контроль ный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Ознакомить с те попеременном Изучение тех	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Совершенство Изучение техни упором».	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме прак Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Совершенствов (два вари	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Попеременный	Контроль ный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
9.	Ознакомить с те	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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
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 – 60 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Облегченн	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Основы техн	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Основы техн	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме прак Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Техника в	Контрол ьный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Согласование	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Техника обще	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме прак Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
		Контрол ьный срез, тестиров ание(конт рольны й срез)	15	Два теста состоят из 15 вопросов. 10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в те 7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Техника общ	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме прак Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
8.	Техника общ	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме прак Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
9.	Техника общ	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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
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.	Премияльные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 балл
12.	Итого за семес		100	

4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
-----------	------------	-------	---------	-----------------------------------

1.	Развитие физич	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Правила со	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Общие осн	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Одновремене	Контрол ьный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Одновремене	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Одновремене	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Поворот «плу	Контрол ьный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
8.	Коньковый хо	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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
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.	Премияльные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занят
11.	Итого за семес		100	

5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Современнь	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 55 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 15 баллов, 20 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

№ тем	Название темы	Формы	Мак. ко.	Методика проведения занятия и оценки
1.	Урок как основная форма обучения	Опрос, беседа	5	5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет применять знания на практике; 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, способен применять знания на практике; 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, не способен применять знания на практике; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не получает баллов
2.	Внеурочные и внеклассные формы работы	Контрольный срез(контрольный срез)	15	15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет применять знания на практике; 10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, способен применять знания на практике; 5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, не способен применять знания на практике; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не получает баллов

3.	Совершенство	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.	Совершенство	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Совершенство	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
6.	Техника и м	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Развитие ф	Контр	20	20 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в те 10 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тест Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Контроль ный срез, тестиров ание(кон трольный срез)	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.	Премияльные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 балл - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике и
10.	Итого за семестр		100	

7 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Стретчинг и п	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Организаци	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Программа «П	Контроль срез(контрольный срез)	20	20-15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
4.	Организаци	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
5.	Организационн	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
6.	Медицинский и	Собесе	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
7.	Методы диагно	Контроль срез(контрольный срез)	20	20-15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия 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.	Премияльные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занят
10.	Итого за семес		100	

8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 45 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 15 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ т мы	Название т	Формы	Мах. ко	Методика проведения занятия и оце
1.	Техника с	Собесе	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к п 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме прак Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
2.	Тактика сл	Контроль срез(контрольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовк 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовк 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не
3.	Техника б	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 6-3 балла - студент умеет применять полученную при подготовк 2-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме пра Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не

4.	Техника б	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Правила пр	Контрол ьный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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 ос	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Простейши	собесед	10	10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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.	Подвижны	Контрол ьный срез(конт рольный срез)	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подгото 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
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.	Премияльные б		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занят
11.	Итого за семес		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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Контрольная работа

Тема 50. Развитие физических качеств

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации дв

Контрольный срез

Тема 5. Начальное обучение плаванию: облегченные спо

Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.

Тема 10. Техника общего согласования движений при пл

Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 14. Общие основы техники лыжного спорта

Основные элементы передвижения на лыжах.

Тема 18. Попеременный и одновременный 2-х шажный хо

Факторы улучшения техники лыжных ходов.

Тема 23. Техника выполнения поворотов

Действия пловца во время поворота.

Тема 32. Одновременный полуконьковый ход

Основные элементы передвижения на лыжах.

Тема 35. Поворот «плугом», упором. Овладение посадко

. Факторы улучшения техники лыжных ходов.

Тема 38. Аэробика – современная форма оздоровительн

Техника базовых шагов оздоровительной аэробики

Тема 42. Планирование занятий по оздоровительной аэ

Методы проведения аэробной тренировки

Тема 45. Внеурочные и внешкольные формы организаци

Анализ техники бега на короткие дистанции.

Тема 53. Программа «Пилатес»: организация и методика

Техника выполнения упражнений на фитболе

Тема 57. Методы диагностики физического состояния за

Стретчинг на уроке оздоровительной направленности

Тема 59. Тактика спортивного самбо

Основы тактики спортивного самбо.

Тема 62. Правила проведения соревнований по самбо

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо

Тема 65. Подвижные спортивные игры.

Подвижные спортивные игры.

Контрольный срез, тестирование

Тема 25. Техника общего согласования движений при пл

1. Последовательность обучения в кроле на груди.

А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и

Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движе

В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и

2. Последовательность обучения в брассе.

- А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и
- Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движе
- В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и

3. Последовательность обучения в плавании на боку.

- А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и
- Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и ног, согласование рук и дыхания, согласование всех движе
- В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и

Тема 50. Развитие физических качеств

Тестирование физической подготовленности.

Опрос, тестирование

Тема 44. Урок как основная форма проведения занятий п

Написание конспекта по легкой атлетике для младших, средних и старших классов.

Тема 46. Совершенствование техники бега на короткие

Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.

Тема 48. Совершенствование техники бега на средние и

Развивать скоростно-силовые качества.

Собеседование, опрос

Тема 2. Плавание в системе физического воспитания. Кра

Прикладное значение плавания.

Тема 4. Подготовительные упражнения по освоению с во

Сохранение и укрепление здоровья обучающихся занятия плаванием.

Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди, кр

Значение кроля на груди в прикладном плавании.

Тема 8. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подг

Техника дыхания в спортивных способах плавания.

Тема 9. Согласование движений рук и дыхания в спорти

Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Тема 13. Правила соревнований по лыжным гонкам

Форматы и программы соревнований.

Тема 16. Совершенствование техники попеременного 2-

Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Сове

Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 22. Основы техники спортивного способа плавани

Цикл движений в кроле на груди.

Тема 25. Техника общего согласования движений при пл:

Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 26. Техника общего согласования движений при п.

Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 27. Техника общего согласования движений при п.

Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 37. Современные физкультурно-оздоровительные

Виды оздоровительных упражнений и систем.

Тема 39. Аэробика в программе образовательных учре:

Планирование занятий оздоровительной аэробикой

Тема 41. Танцевальные направления оздоровительной :

Содержание базовой оздоровительной аэробики для начинающих

Тема 51. Стретчинг и программа соматических упражнен

Техника базовых шагов на слайдах

Тема 52. Организационно-методические основы фитбо:

Классификация упражнений, выполняемых с фитболом

Тема 54. Организационно-методические основы слайд-

Примерное содержание круговой тренировки с применением программы «Пилатес»

Тема 55. Организационно-методические особенности прои

Особенности тренировки для девушек

Тема 56. Медицинский и педагогический контроль, самоко

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Тема 58. Техника самостраховки

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

собеседование, тестирование

Тема 40. Организационно-методические основы урока о

Структура и содержание урока оздоровительной аэробики

Тема 43. Педагогический контроль и самоконтроль на за

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования.

Собеседование, устный опрос

Тема 20. Облегченные способы плавания

Особенность техники плавательных движений.

Тема 21. Основы техники спортивного способа плавания

Техника двигательного действия.

Тема 24. Согласование движений рук и дыхания в спорте

Распространенные типы от-крытых поворотов.

собеседование, опрос, реферат

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения

Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.

Тема 3. Основы техники спортивного плавания: кроль на груди

Положение тела и техника движения ногами при плавании кролем на груди.

Тема 7. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине

Основы техники работы руками.

Тема 11. Лыжная подготовка в системе физического воспитания

Система физического воспитания молодежи и взрослого населения

Тема 12. Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения

Развитие лыжного спорта в дореволюционной России

Тема 15. Ознакомить с техникой выполнения основных элементов

Изучение техники торможения «плугом и упором».

Общая согласованность движений лыжника.

Тема 17. Совершенствование техники одновременного 2-х шагов

Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.

Тема 19. Ознакомить с техникой преодоления неровностей

Причины падений при преодолении неровностей.

Тема 28. Техника общего согласования движений при передвижении

Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 29. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости)

Воспитание важнейших морально-волевых качеств.

Тема 30. Правила соревнований по лыжным гонкам

Обязанности технического делегата.

Тема 31. Общие основы техники коньковых ходов.

Критерий эффективности скорости передвижения на лыжах.

Тема 33. Одновременный 2-х шаговый коньковый ход.

Состав ошибок при обучении движениям.

Тема 34. Одновременный одношажный коньковый ход

Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.

Тема 36. Коньковый ход без отталкивания руками (с мах

Основные группы упражнений для совершенствования скорости.

Тема 47. Совершенствование техники бега на средние и

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 49. Техника и методика обучения метанию копья

Совершенствование техники метания копья в целом.

Тема 60. Техника борьбы в стойке.

Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 61. Техника борьбы лежа.

Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 63. Техника освобождения от удушения

Приёмы освобождения от удушений.

Тема 64. Простейшие приёмы защиты и обхватов

Защита от захватов и обхватов.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

Типовые вопросы зачета (ОПК-8, ПК-5)

Типовые задания для зачета (ОПК-8, ПК-5)

Типовые вопросы экзамена (ОПК-8, ПК-5)

1. Особенности методики фитбол-аэробики.
2. Особенности методики памп-аэробики.
3. Аквааэробика: особенности методики проведения занятий.
4. Методика проведения занятий с использованием соматических упражнений.
5. Йога в оздоровительной физической культуре.
6. Особенности методики программы «Пилатес».
7. Стретчинг в программах оздоровительной физической культуры.

Типовые задания для экзамена (ОПК-8, ПК-5)

Задание – 1

Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием фитбола

Задание – 2

Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пояса верхних конечностей с использованием

Задание – 3

Выполнить комплекс асан «Приветствие солнца».

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Зачет

Оценка	Компет	Дескрипторы (уровни) – основные призна
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-8	Планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятель
	ПК-5	Разрабатывает технологии физкультурно-спортивной деятельнос
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-8	Не планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деят
	ПК-5	Не разрабатывает технологии физкультурно-спортивной деятельн

Экзамен

Оценка	Компет	Дескрипторы (уровни) – основные призна
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-8	Отлично планирует, осуществляет и корректирует педагогическую
	ПК-5	Отлично разрабатывает технологии физкультурно-спортивной дея
«хорошо» (70 - 84 балла)	ОПК-8	Хорошо планирует, осуществляет и корректирует педагогическую
	ПК-5	Хорошо разрабатывает технологии физкультурно-спортивной дея
«удовлетворите	ОПК-8	Удовлетворительно планирует, осуществляет и корректирует педа
	ПК-5	Удовлетворительно разрабатывает технологии физкультурно-спор
«неудовлетвори	ОПК-8	Неудовлетворительно планирует, осуществляет и корректирует пе
	ПК-5	Неудовлетворительно разрабатывает технологии физкультурно-сп

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 содер: Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «У В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплин В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуем В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессии

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 л
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в
- 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 о Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответ В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение
- 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 практич Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинирован

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

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответ
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответс
- личностные качества: ораторские способности. соблюдение регламента, эмоциональность, умение о
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложени

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. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для сред. пе

6.2 Дополнительная литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 368 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкульту

6.3 Иные источники:

1. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания - www.monographies.ru

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:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www>
4. 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 мультим