

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 Физическая подготовка

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: 2020

Тамбов, 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Загузова Светлана Александровна

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	16
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, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	36

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

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

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

- педагогический

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

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ОПК-7 Способен взаимодействовать с участниками образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ	Умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения									
		Очная (семестр)					Заочная (семестр)				
		3	4	5	6	7	3	4	5	6	7
1	Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Фитнес	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения																			
		Очная (семестр)										Заочная (семестр)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Методика преподавания профильных дисциплин			+	+	+	+	+						+	+	+	+	+			
2	Педагогическая практика				+	+	+	+	+						+	+	+	+	+		
3	Педагогическая психология			+										+							
4	Теория и методика избранного вида спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Теория и методика обучения базовым видам спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая подготовка» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Физическая подготовка» изучается в 3, 4, 5, 6, 7 семестрах.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 15 з.е.

Очная: 15 з.е.

Заочная: 15 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	540	540
Контактная работа	206	58
Лекции (Лекции)	50	16
Практические (Практ. раб.)	156	42
Самостоятельная работа (СР)	190	446
Экзамен	144	36

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
3 семестр								
1	Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б)	-	-	2	2	2	4	Практическая работа
2	Техника бега на средние и длинные дистанции	-	-	2	1	2	4	Практическая работа

[illegible]

16	История развития настольного тенниса в России и за рубежом	2	-	-	-	2	10	Опрос, тестирование
17	Общая характеристика настольного тенниса. Техника и тактика игры в настольный теннис	2	1	-	-	2	10	Опрос, тестирование
18	Методика обучения и тренировки в настольном теннисе	2	-	-	-	4	10	Опрос, тестирование
19	Система подготовки юных теннисистов	4	1	-	-	4	10	Опрос, тестирование
20	Организация и проведение соревнований по настольному теннису	4	-	-	-	4	10	Опрос, тестирование
21	Стойки и передвижения в настольном теннисе	-	-	6	1	4	10	Прием контрольных нормативов
22	Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе	-	-	6	1	4	10	Контрольный срез
23	Изучение и совершенствование накатов (справа и слева)	-	-	7	2	4	10	Тестирование, контрольная работа
24	Изучение и совершенствование срезок (справа и слева)	-	-	7	2	4	11	Контрольный срез
6 семестр								
25	Стойки и передвижения в настольном теннисе	-	-	4	2	4	13	Практическая работа
26	Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе	-	-	6	1	4	12	Практическая работа

27	Изучение и совершенствовани е накатов (справа и слева)	-	-	6	1	4	12	Практическая работа
28	Изучение и совершенствовани е срезок (справа и слева)	-	-	6	1	4	12	Контрольный срез
29	Изучение и совершенствовани е подрезок (справа и слева)	-	-	6	1	4	14	Контрольный срез
30	Тактика игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе	-	-	6	1	6	14	Практическая работа
31	Учебная игра с методикой судейства	-	-	6	1	6	14	Тестирование
7 семестр								
32	Степ-аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	4	2	2	1	6	14	Собеседование, опрос
33	Степ-аэробика в программе образовательных учреждений	6	2	-	-	6	14	Собеседование, опрос
34	Организационно-м етодические основы урока степ-аэробики	6	2	4	1	6	14	Тестирование
35	Памп-аэробика: организация и методика проведения занятий	6	2	4	1	6	14	собеседование, тестирование
36	Планирование занятий степ-аэробикой с применением отягощения	-	-	6	1	6	15	Контрольный срез
37	Управление нагрузкой при выполнении комплексов кардио- и силовой тренировки	-	-	6	1	6	16	собеседование, тестирование

38	Программа аэробных и силовых упражнений с применением BOSU	-	-	6	2	8	16	собеседование, тестирование
39	Педагогический контроль и самоконтроль занимающихся	-	-	6	1	8	16	Контрольный срез

Тема 1. Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б) (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 2. Техника бега на средние и длинные дистанции (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 4. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка (ОПК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 5. Развитие физических качеств (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 6. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

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

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 8. Организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе (ОПК-7)

Лекция.

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

Задания для самостоятельной работы.

1. Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 9. Организация секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ (ОПК-7)

Лекция.

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

Задания для самостоятельной работы.

1. Планирование тренировочного процесса по легкой атлетике (микро, мезо и макроциклы) в ДЮСШ.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 10. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 11. Прыжок в длину способом «прогнувшись» (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 12. Техника и методика обучения метанию диска (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 13. Развитие физических качеств (УК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 14. Проведение урока по легкой атлетике (ОПК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 15. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике (ОПК-7)

Практическое занятие.

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

Задания для самостоятельной работы.

1. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 16. История развития настольного тенниса в России и за рубежом (ОПК-7)

Лекция.

Становление и развитие настольного тенниса в СССР и России. Становление и развитие настольного тенниса в зарубежных странах. История выступлений сборной команды СССР и России на Кубках Мира и Чемпионатах Европы.

Задания для самостоятельной работы.

1. История выступлений лучших теннисистов СССР и России на престижных европейских и мировых соревнованиях.
2. История развития настольного тенниса на Тамбовщине.

Тема 17. Общая характеристика настольного тенниса. Техника и тактика игры в настольный теннис (ОПК-7)

Лекция.

Настольный теннис в общей системе физического воспитания. Объективные условия деятельности теннисистов. Характеристика игровой деятельности теннисистов. Физиологические особенности деятельности теннисистов. Психологические особенности деятельности теннисистов. Общие понятия. Классификация техники и тактики игры в настольный теннис.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника, техническая подготовка и техническая подготовленность.
2. Классификация техники.
3. Тактика одиночной и парной игры.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 18. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе (ОПК-7)

Лекция.

Единство обучения, тренировки и воспитания. Задачи обучения и тренировки. Принципы обучения и тренировки. Особенности обучения двигательным действиям. Формы организации обучения и тренировки. Основные средства и методы обучения и тренировки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Характеристика принципов обучения и тренировки в настольном теннисе.
2. Особенности формирования двигательного навыка в настольном теннисе.
3. Характеристика средств и методов обучения и тренировки в настольном теннисе.
4. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 19. Система подготовки юных теннисистов (ОПК-7)

Лекция.

Организационные формы. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков. Отбор юных теннисистов. Этапы многолетней подготовки.

Задания для самостоятельной работы.

1. Планирование в подготовке юных теннисистов.
2. Виды спортивной подготовки теннисистов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 20. Организация и проведение соревнований по настольному теннису (УК-7)

Лекция.

Значение соревнований. Планирование соревнований и их виды. Организационные мероприятия по проведению соревнований. Системы проведения соревнований.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований по футболу.
2. Розыгрыш соревнований по круговой системе и системе с выбыванием.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 21. Стойки и передвижения в настольном теннисе (УК-7)

Практическое занятие.

Исходные положения при выполнении атакующих и защитных действий. Стойки, перемещения и их разновидности.

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника выполнения перемещений в настольном теннисе.
2. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 22. Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе (УК-7)

Практическое занятие.

Способы держания ракетки, в настольном теннисе (азиатская и европейская хватки), правила выполнения подачи.

Задания для самостоятельной работы.

1. Виды подач в настольном теннисе.
2. Техника выполнения подач с различным вращением мяча.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 23. Изучение и совершенствование накатов (справа и слева) (УК-7)

Практическое занятие.

Основа техники атакующих ударов в настольном теннисе (накаты справа и слева).

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника выполнения накатов.
2. Имитация накатов справа и слева.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 24. Изучение и совершенствование срезок (справа и слева) (УК-7)

Практическое занятие.

Основа техники защитных ударов в настольном теннисе (срезки справа и слева).

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника выполнения срезок.
2. Имитация срезок справа и слева.
3. Углубленное изучение материалов темы.

Тема 25. Стойки и передвижения в настольном теннисе (УК-7)

Практическое занятие.

Исходные положения при выполнении атакующих и защитных действий. Стойки, перемещения и их разновидности.

Задания для самостоятельной работы.

Техника выполнения перемещений в настольном теннисе.

Тема 26. Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе (УК-7)

Практическое занятие.

Способы держания ракетки, в настольном теннисе (азиатская и европейская хватки), правила выполнения подачи.

Задания для самостоятельной работы.

1. Виды подач в настольном теннисе.
2. Техника выполнения подач с различным вращением мяча.

Тема 27. Изучение и совершенствование накатов (справа и слева) (УК-7)

Практическое занятие.

Основа техники атакующих ударов в настольном теннисе (накаты справа и слева).

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника выполнения накатов.
2. Имитация накатов справа и слева.

Тема 28. Изучение и совершенствование срезок (справа и слева) (УК-7)

Практическое занятие.

Основа техники защитных ударов в настольном теннисе (срезки справа и слева).

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника выполнения срезок.
2. Имитация срезок справа и слева.

Тема 29. Изучение и совершенствование подрезок (справа и слева) (УК-7)

Практическое занятие.

Основа техники защитных ударов в настольном теннисе (подрезки справа и слева).

Задания для самостоятельной работы.

1. Техника выполнения подрезок.
2. Имитация подрезок справа и слева.

Тема 30. Тактика игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе (УК-7)

Практическое занятие.

Тактика игры в атакующем и оборонительном стиле. Тактика игры, при выполнении подачи. Тактика парной игры.

Задания для самостоятельной работы.

1. Тактика одиночной игры.
2. Тактика парной игры.

Тема 31. Учебная игра с методикой судейства (УК-7)

Практическое занятие.

Учебные игры в одиночном и парном разряде. Самостоятельное судейство игр.

Задания для самостоятельной работы.

1. Правила соревнований в настольном теннисе.
2. Методика судейства в настольном теннисе.

Тема 32. Степ-аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры (УК-7)

Лекция.

Возникновение, становление и развитие степ-аэробики. Общая характеристика направления. Физиологические основы степ-аэробики. Биомеханика движения при работе на степ-платформе. Психологические аспекты степ-аэробики. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

Практическое занятие.

Классификация упражнений степ-аэробики: шаги вверх, шаги вниз (с поворотом, без поворота, с одной и той же, со сменой ног), подскоки и скачки, шаг с подниманием колена на степ (с махом, прыжки ноги врозь-вместе, выпад, шаг с касанием, открытый шаг, с захлестом голени, пристав

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу и собеседованию. Совершенствование шагов.

Тема 33. Степ-аэробика в программе образовательных учреждений (ОПК-7)

Лекция.

Степ-аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Структура и содержание занятий с различным контингентом занимающихся.

Задания для самостоятельной работы.

Проработка конспектов, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу и собеседованию. Совершенствование шагов.

Тема 34. Организационно-методические основы урока степ-аэробики (УК-7)

Лекция.

Урок – основная форма организации занятий степ-аэробикой. Структура урока. Задачи, средства, методы подготовительной части занятий. Задачи, средства, методы основной части занятия. Задачи, средства, методы заключительной части занятия. Особенности тренировки.

Практическое занятие.

Методы проведения аэробной тренировки с использованием степ-платформы.

Задания для самостоятельной работы.

Разработать конспект урока для учащихся различных возрастных групп.

Тема 35. Памп-аэробика: организация и методика проведения занятий (ОПК-7)

Лекция.

Понятие «памп». Основная направленность упражнений, решаемые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Изучение, закрепление, совершенствование базовых упражнений. Механизм усложнений двигательной программы. Методы проведения круговой тренировки.

Практическое занятие.

Разработка комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп.

Особенности занятий с различными возрастными группами.

Музыкальное сопровождение занятий.

Задания для самостоятельной работы.

Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в занятиях. Работа по согласованию движений с музыкой различных стилей (направлений).

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

Тема 36. Планирование занятий степ-аэробикой с применением отягощения (ОПК-7)

Практическое занятие.

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Виды планирования: перспективное, оперативное. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий. Уроки (учебно-тренировочные занятия) разучивания, и совершенствования и контроля учебного материала. Правила составления комплексов.

Задания для самостоятельной работы.

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

Тема 37. Управление нагрузкой при выполнении комп.

Практическое занятие.

Понятие «нагрузка», «объем», «интенсивность» нагрузки. Соотношение объема и интенсивности в тренировке. Особенности кардио- и силовой нагрузки. Зоны интенсивности. Динамические, статодинамические и статические упражнения. Срочные и отставленные эффекты динамических, статодинамических и статических упражнений.

Задания для самостоятельной работы.

Закрепить пройденный материал, ознакомиться с дополнительной литературой, подготовка к опросу и собеседованию.

Разработать конспект статодинамических и статических упражнений.

Тема 38. Программа аэробных и силовых упражнений с применением BOSU (ОПК-7)

Практическое занятие.

Понятие «BOSU». Основная направленность упражнений, решаемые оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Изучение, закрепление, совершенствование базовых упражнений. Механизм усложнений двигательной программы. Методы проведения круговой тренировки. Разработка комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп. Особенности занятий с различными возрастными группами. Музыкальное сопровождение занятий.

Задания для самостоятельной работы.

Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в занятиях. Работа по согласованию движений с музыкой различных стилей (направлений).

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

Тема 39. Педагогический контроль и самоконтроль занимающихся (УК-7)

Практическое занятие.

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль: объективные и субъективные критерии. Цель, задачи, методы самоконтроля. Дневник самоконтроля: основные разделы, содержание.

Задания для самостоятельной работы.

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

Разработать дневник самоконтроля. Внести индивидуальные показатели физического развития (антропометрические, физиометрические), оценить уровень физической подготовленности.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

3 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б)	Практическая работа	10	10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику барьерного бега (100 и 110 м с/б), 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику барьерного бега (100 и 110 м с/б.) 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники барьерного бега (100 и 110 м с/б), Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники барьерного бега (100 и 110 м с/б) - баллы не зачисляются.
2.	Техника бега на средние и длинные дистанции	Практическая работа	10	10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику бега на средние и длинные дистанции, 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику бега на средние и длинные дистанции, 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции - баллы не зачисляются.
3.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»	Практическая работа	15	15-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп", 9-6 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп", 5-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в высоту способом "Фосбери-флоп", Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники прыжка в высоту "Фосбери-флоп" - баллы не зачисляются.

4.	Техника и методика обучения толканию ядра со скачка	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику толкания ядра со скачка,</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику толкания ядра со скачка.</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники толкания ядра со скачка.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники толкания ядра со скачка - баллы не зачисляются.</p>
5.	Развитие физических качеств	Тестирование	20	<p>Тестирование физических качеств.</p> <p>20 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>15 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость - баллов не дает</p>
6.	Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике	Контрольная работа	15	<p>15-10 баллов – студент отлично готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет правильно написанный конспект урока, правильно поставленные задачи урока, отлично владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «5».</p> <p>9-6 баллов – студент хорошо готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с мелкими ошибками), правильно поставленные задачи урока, хорошо владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «4».</p> <p>3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с ошибками), поставленные задачи урока сформулированы с ошибками, удовлетворительно владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «3».</p> <p>1-2 балла – студент слабо готов к проведению урока по легкой атлетике, не имеет конспект урока, слабо владеет методикой проведения видов легкой атлетики. Не имеет оценки за контрольную работу.</p>
7.	Техника и методика обучения метанию гранаты	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, знает методику и умеет правильно выполнять технику метания гранаты.</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в методике и умеет с незначительными ошибками выполнять технику метания гранаты.</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метания гранаты.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники метания гранаты - баллы не зачисляются.</p>

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 баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
10.	Итого за семестр	100	

4 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе	Опрос, тестирование	10	10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно охарактеризовать организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе. 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе. 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в современной школе. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в характеристике организационно-педагогических особенностей секционных занятий по легкой атлетике в
2.	Организация секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ	Опрос, тестирование	10	10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно охарактеризовать организацию секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ. 4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в характеристике организации секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ. 2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в характеристике организации секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в характеристике организации секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ - баллы не зачисляются.

3.	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику бега на средние и длинные дистанции, правильно выполняет высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники бега на средние и длинные дистанции, высокого старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования</p> <p>- баллы не зачисляются</p>
4.	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику прыжка в длину способом «прогнувшись», правильно выполняет разбег, отталкивание, действия в полете и приземление.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись».</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись».</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - баллы не зачисляются.</p>
5.	Техника и методика обучения метанию диска	Тестирование, контрольная работа	15	<p>15-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику метания диска.</p> <p>9-6 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники метании диска.</p> <p>5-2балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники метании диска.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении техники метании диска</p> <p>- баллы не зачисляются</p>
6.	Развитие физических качеств	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>Тестирование физических качеств.</p> <p>10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>7 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>5 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость.</p> <p>Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость - баллов не дает</p>

7.	Проведение урока по легкой атлетике	Практическая работа	15	<p>15-10 баллов – студент отлично готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет правильно написанный конспект урока, правильно поставленные задачи урока, отлично владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «5».</p> <p>9-6 баллов – студент хорошо готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с мелкими ошибками), правильно поставленные задачи урока, хорошо владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «4».</p> <p>3-5 баллов – студент удовлетворительно готов к проведению урока по легкой атлетике, имеет написанный конспект урока (с ошибками), поставленные задачи урока сформулированы с ошибками, удовлетворительно владеет методикой проведения видов легкой атлетики, указанных в конспекте. Выполняет контрольную работу на «3».</p> <p>1-2 балла – студент слабо готов к проведению урока по легкой атлетике, не имеет конспект урока, слабо владеет методикой проведения видов легкой атлетики. Не имеет оценки за контрольную работу.</p>
8.	Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент отлично готов к участию в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. Выполняет контрольную работу на «5».</p> <p>7 баллов – студент хорошо готов к участию в организации и проведении соревнований по легкой атлетике. Выполняет контрольную работу на «4».</p> <p>5 баллов – студент удовлетворительно готов к участию в организации. Выполняет контрольную работу на «3».</p> <p>Студент слабо готов к участию в организации и проведении соревнований по легкой атлетике - баллов не дает.</p>
9.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
10.	Премияльные баллы		20	<p>Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
11.	Итого за семестр		100	

5 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

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

1.	История развития настольного тенниса в России и за рубежом	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Общая характеристика настольного тенниса. Техника и тактика игры в настольный теннис	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Методика обучения и тренировки в настольном теннисе	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Система подготовки юных теннисистов	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Организация и проведение соревнований по настольному теннису	Опрос, тестирование	10	<p>10-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Стойки и передвижения в настольном теннисе	Прием контроль нормативов	10	<p>8-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять стойки и передвижения в настольном теннисе.</p> <p>5-7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении стоек и передвижений в настольном теннисе</p> <p>4-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении стоек и передвижений в настольном теннисе.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении стоек и передвижений в настольном теннисе – баллы не зачисляются.</p>

7.	Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять хваток ракеток, подачи в настольном теннисе.</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки ракеток, подачи в настольном теннисе.</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении хваток ракеток, подачи в настольном теннисе.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении хваток ракеток, подачи в настольном теннисе - баллы не зачисляются.</p>
8.	Изучение и совершенствование накатов (справа и слева)	Тестирование, контрольная работа	10	<p>10-5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять накаты (справа слева).</p> <p>4-3 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении накатов (справа слева).</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении накатов (справа слева).</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении накатов (справа слева) - баллы не зачисляются.</p>
9.	Изучение и совершенствование срезов (справа и слева)	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять срезы (справа слева).</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении срезов (справа слева).</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении срезов (справа слева).</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении срезов (справа слева) - баллы не зачисляются.</p>
10.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
11.	Премияльные баллы		20	<p>Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены:</p> <ul style="list-style-type: none"> - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях настольному теннису – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
12.	Итого за семестр		100	

6 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Стойки и передвижения в настольном теннисе	Практическая работа	15	<p>15-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять стойки и передвижения в настольном теннисе.</p> <p>9-6 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении стоек и передвижений в настольном теннисе</p> <p>5-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении стоек и передвижений в настольном теннисе.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении стоек и передвижений в настольном теннисе – баллы не зачисляются.</p>
2.	Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе	Практическая работа	15	<p>15-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять подачу "челнок".</p> <p>9-6 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении подачи "челнок".</p> <p>5-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении подачи "челнок".</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении подачи "челнок" – баллы не зачисляются.</p>
3.	Изучение и совершенствование накатов (справа и слева)	Практическая работа	15	<p>15-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять контрнакат ладонной стороной ракетки.</p> <p>9-6 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении контрнатката ладонной стороной ракетки.</p> <p>5-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении контрнатката ладонной стороной ракетки.</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении контрнатката ладонной стороной ракетки – баллы не зачисляются.</p>
4.	Изучение и совершенствование срезок (справа и слева)	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять срезы (справа и слева).</p> <p>7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении среза (справа и слева).</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении среза (справа и слева).</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в</p>

5.	Изучение и совершенствование подрезок (справа и слева)	Контрольный срез(контрольный срез)	10	10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять подрезы (справа и слева). 7 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении подрезок (справа и слева). 5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении подрезок (справа и слева). Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении подрезок (справа и слева) - баллы не зачисляются.
6.	Тактика игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе	Практическая работа	15	15-10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять тактику игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе. 9-6 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении тактики игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе. 5-2 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении тактики игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе. Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении тактики игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе. - баллы не зачисляются.
7.	Учебная игра с методикой судейства	Тестирование	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на все 15 вопросов теста. 5-7 баллов – студент правильно отвечает на 10-14 вопросов теста. 4-1 балл – студент правильно отвечает на 7-9 вопросов теста. Если студент правильно отвечает менее чем на 7 вопросов
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
9.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях настольному теннису – 10 баллов;
10.	Итого за семестр		100	

7 семестр

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

Распределение баллов по заданиям:

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

1.	Степ-аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	Собеседование, опрос	10	<p>10-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Степ-аэробика в программе образовательных учреждений	Собеседование, опрос	10	<p>10-5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Организационно-методические основы урока степ-аэробики	Тестирование	10	<p>10 -7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>6-3 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Памп-аэробика : организация и методика проведения занятий	собеседование, тестирование	10	<p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>6-3 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Планирование занятий степ-аэробикой с применением отягощения	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Управление нагрузкой при выполнении комплексов кардио- и силовой тренировки	собеседование, тестирование	15	<p>10-15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>9-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

7.	Программа аэробных и силовых упражнений с применением BOSU	собеседование, тестирование	15	<p>10-15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>9-4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Педагогический контроль и самоконтроль занимающихся	Контрольный срез(контрольный срез)	10	<p>10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>7 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
10.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занятиях.
11.	Итого за семестр		100	

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

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

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Контрольная работа

Тема 6. Проведение подготовительной части урока по легкой атлетике

Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике

Контрольный срез

Тема 4. Техника и методика обучения толканию ядра со скачка

Совершенствование техники толкания ядра со скачка в целом.

Тема 7. Техника и методика обучения метанию гранаты

Совершенствование техники метания гранаты в целом.

Тема 13. Развитие физических качеств

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

Тема 15. Участие в организации и проведении соревнований по легкой атлетике

Помощь главному судье соревнований по легкой атлетике в организации и проведении соревнований.

Тема 22. Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе

Виды подачи в настольном теннисе

Тема 24. Изучение и совершенствование срезок (справа и слева)

Техника выполнения срезок.

Тема 28. Изучение и совершенствование срезок (справа и слева)

Имитация срезок справа и слева.

Тема 29. Изучение и совершенствование подрезок (справа и слева)

Имитация подрезок справа и слева.

Тема 36. Планирование занятий степ-аэробикой с

применением отягощения

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

Тема 39. Педагогический контроль и самоконтроль занимающихся

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

Разработать дневник самоконтроля. Внести индивидуальные показатели физического развития (антропометрические, физиометрические), оценить уровень физической

Опрос, тестирование

Тема 8. Организационно-педагогические особенности секционных занятий по легкой атлетике в современной школе

Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников.

Тема 9. Организация секционной работы по легкой атлетике в ДЮСШ

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

Тема 16. История развития настольного тенниса в России и за рубежом

История выступлений лучших теннисистов СССР и России на престижных европейских и мировых соревнованиях.

Тема 17. Общая характеристика настольного тенниса. Техника и тактика игры в настольный теннис

1. Техника, техническая подготовка и техническая подготовленность.
2. Классификация техники.

Тема 18. Методика обучения и тренировки в настольном теннисе

1. Характеристика принципов обучения и тренировки в настольном теннисе.
2. Особенности формирования двигательного навыка в настольном теннисе.

Тема 19. Система подготовки юных теннисистов

1. Планирование в подготовке юных теннисистов.
2. Виды спортивной подготовки теннисистов.

Тема 20. Организация и проведение соревнований по настольному теннису

1. Правила соревнований по футболу.

Практическая работа

Тема 1. Техника и методика обучения барьерному бегу (100 и 110 м с/б)

Совершенствование техники барьерного бега в целом.

Тема 2. Техника бега на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 3. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп»

Развивать скоростно-силовые качества.

Тема 14. Проведение урока по легкой атлетике

Конспект подготовительной части урока по легкой атлетике: построение, рапорт, бег трусцой 7 мин., ОРУ на месте (10-12 упражнений)

Тема 25. Стойки и передвижения в настольном теннисе

Техника выполнения перемещений в настольном теннисе.

Тема 26. Изучение и совершенствование хваток ракеток, подачи в настольном теннисе

Техника выполнения подач с различным вращением мяча.

Тема 27. Изучение и совершенствование накатов (справа и слева)

Имитация накатов справа и слева.

Тема 30. Тактика игры в одиночном и парном разряде в настольном теннисе

1. Тактика одиночной игры.
2. Тактика парной игры.

Прием контрольных нормативов

Тема 21. Стойки и передвижения в настольном теннисе

Техника выполнения перемещений в настольном теннисе.

Собеседование, опрос

Тема 32. Степ-аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры

Проработка конспектов, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу и собеседованию. Совершенствование шагов.

Тема 33. Степ-аэробика в программе образовательных учреждений

Проработка конспектов, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу и собеседованию. Совершенствование шагов.

собеседование, тестирование

Тема 35. Памп-аэробика: организация и методика проведения занятий

Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в занятиях. Работа по согласованию движений с музыкой различных стилей (направлений).

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

Тема 37. Управление нагрузкой при выполнении комплексов кардио- и силовой тренировки

Закрепить пройденный материал, ознакомиться с дополнительной литературой, подготовка к опросу и собеседованию.

Разработать конспект статодинамических и статических упражнений.

Тема 38. Программа аэробных и силовых упражнений с применением BOSU

Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в занятиях. Работа по согласованию движений с музыкой различных стилей (направлений).

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

Тестирование

Тема 5. Развитие физических качеств

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

Тема 31. Учебная игра с методикой судейства

Правила соревнований по настольному теннису¹. Правила соревнований в настольном

2. Методика судейства в настольном теннисе.

Тема 34. Организационно-методические основы урока степ-аэробики

Разработать конспект урока для учащихся различных возрастных групп.

Тестирование, контрольная работа

Тема 10. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 11. Прыжок в длину способом «прогнувшись»

Развивать скоростно-силовые качества.

Тема 12. Техника и методика обучения метанию диска

Совершенствование техники метания диска в целом.

Тема 23. Изучение и совершенствование накатов (справа и слева)

Техника выполнения накатов.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме экзамена

Типовые вопросы экзамена (УК-7, ОПК-7)

- 1 Средства и методы развития скоростных способностей.
- 2 Методика обучения бегу на короткие дистанции.
- 3 Правила соревнований по барьерному бегу.

Типовые задания для экзамена (УК-7, ОПК-7)

- 1 Составить конспект урока по легкой атлетике.
- 2 Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.
- 3 Составить заявку на участие в соревнованиях по своему виду спорта.

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	УК-7	Отлично планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ОПК-7	Отлично умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
«хорошо» (70 - 84 баллов)	УК-7	Хорошо планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ОПК-7	Хорошо умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	УК-7	Удовлетворительно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ОПК-7	Удовлетворительно умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	УК-7	Неудовлетворительно планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности
	ОПК-7	Неудовлетворительно умеет организовывать эффективное взаимодействие участников образовательных отношений в рамках реализации образовательных программ.

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

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

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

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

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

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

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

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

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

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

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

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

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

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);

- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

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

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

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

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

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

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1999. - 159 с.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2003. - 464 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры : Техника, тактика обучения : Учебник для пед. в М.: Академия, 2001. - 518 с.
4. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства : Учеб. для вузов. - М.: Академия, 2004. - 397 с.

6.2 Дополнительная литература:

1. Попов В.Ф., Сычев А.В. Психолого-педагогические и организационно-методические основы урока легкой атлетики в общеобразовательной школе : Учеб. пособие для вузов. - Тамбов: Изд-во ТГУ, 2001. - 68 с.
2. Воеводкин В.А. Легкая атлетика : учеб.-метод. реком. для студ. заочн. отд-я вузов, обуч. по спец. 032101 - "Физическая культура и спорт". - Тамбов: [Изд-во ООО "Центр-пресс"], 2008. - 40 с.

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 обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

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

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

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Microsoft Windows 10

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

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

Электронная информационно-образовательная среда

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

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