

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЯЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.А. ЕСЕНИНА»

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета  
физической культуры и спорта  
доцент П.В. Левин

  
«30» августа 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
( **элективные дисциплины по физической культуре и спорту** )

Уровень основной профессиональной образовательной программы:  
**бакалавриат**

Направление подготовки: **49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**

Направленность (профиль) подготовки: **Адаптивное физическое воспитание**

Форма обучения: **заочная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 4,6 лет**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **ТМФВ и спортивных дисциплин**

Рязань 2019

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» являются формирование компетенций в области теории, практики и методики адаптивной физической культуры; ознакомление обучающихся с современными проблемами и направлениями адаптивного физического воспитания в области гимнастики, плавания и зарубежных видов единоборств.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина** «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» относится к дисциплинам по выбору Вариативной части Блока 1 (Б1.В.ДВ).

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины и модули:**

Физическая культура (школьная программа)

**2.3. Перечень последующих учебных дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данного учебного модуля:**

- Спортивная аэробика
- Научно-методическая деятельность
- Производственная практика
- Базовые виды двигательной деятельности

## 2.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной образовательной программы

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебного модуля обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	1. различные формы организации и проведения занятий физической культурой 2. основы терминологии по дисциплине 3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания 2. планировать и проводить основные виды занятий по спортивным 3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	1. навыками физического самосовершенствования 2. способами подбора и применения средств и методов обучения. 3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий
2.	ПК-2	Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	1. основы техники изученных видов спорта. 2. методику обучения физическим упражнениям 3. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания.	1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными нозологическими группами 2. планировать и проводить основные виды занятий по адаптивной физической культуре 3. оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся	1. организационными приемами работы с занимающимся 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств
3.	ПК-3	Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	1. историю становления и развития изученных видов спорта 2. современные технологии в области адаптивной физической культуры 3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения. 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. организовать работу по адаптивной физической культуре	1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений

## 2.5. Карта компетенций учебной дисциплины

Наименование дисциплины	«Прикладная физическая культура»				
Цели	формирование компетенций в области теории, практики и методики адаптивной физической культуры; ознакомление обучающихся с современными проблемами и направлениями адаптивного физического воспитания в области гимнастики, плавания и зарубежных видов единоборств				
<b>В процессе освоения данного модуля студент формирует и демонстрирует следующие</b>					
<b>Общекультурные компетенции</b>					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать</b></p> <p>1. Различные формы организации и проведения занятий физической культурой</p> <p>2. Основы терминологии по дисциплине</p> <p>3. Основы техники изучаемых спортивных дисциплин</p> <p><b>Уметь</b></p> <p>1. Формулировать конкретные задачи обучения и воспитания</p> <p>2. Планировать и проводить основные виды занятий по спортивным</p> <p>3. Обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме</p> <p><b>Владеть</b></p> <p>1. Навыками физического самосовершенствования</p>	Лекции Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет	<p><b>Пороговый:</b> Основные этапы развития адаптивной физической культуры</p> <p><b>Повышенный:</b> Теоретические и методические основы адаптивной физической культуры</p>

		2. Способами подбора и применения средств и методов обучения. 3. Теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий			
<b>Профессиональные компетенции</b>					
ПК-2	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	<b>Знать</b> 1. Основы техники изученных видов спорта. 2. Методику обучения физическим упражнениям 3. Значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания <b>Уметь</b> 1. Организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными нозологическими группами 2. Планировать и проводить основные виды занятий по адаптивной физической культуре 3. Оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся <b>Владеть</b> 1. Организационными приемами работы с занимающимися 2. Анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию	Лекции Практические занятия	Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет	<b>Пороговый:</b> Основы техники изучаемых видов адаптивной физической культуры <b>Повышенный:</b> Методика обучения изучаемых видов адаптивной физической культуры

		3. Технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств			
ПК-3	Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Историю становления и развития изученных видов спорта</li> <li>2. Современные технологии в области адаптивной физической культуры</li> <li>3. Приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять причины ошибок и находить пути их устранения.</li> <li>2. Обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма</li> <li>3. Организовать работу по адаптивной физической культуре</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методикой обучения физическим упражнениям</li> <li>2. Методикой устранения ошибок возникающих в</li> </ol>	Практические занятия	Работа на практических занятиях Собеседование Технические нормативы Контрольная работа Тестирование. Зачет Зачет с оценкой	<p><b>Пороговый:</b> Возрастные, физиологические и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья при занятиях АФК</p> <p><b>Повышенный:</b> Практическое применение полученных знаний и навыков в решении профессиональных задач</p>

	процессе обучения 3. Приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений			
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Виды учебной работы	Всего часов	Семестр №1	Семестр №2	Семестр №5	Семестр №6
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>	<b>62</b>	8	12	18	24
В том числе:					
Лекции (Л)					
Практические занятия (ПЗ)	<b>62</b>	8	12	18	24
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	<b>266</b>	28	96	54	88
В том числе					
<b>Другие виды СРС</b>	<b>238</b>	24	88	46	80
Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов	<b>40</b>	4	16	8	12
Изучение и конспектирование основной литературы	<b>36</b>	4	12	8	12
Изучение и конспектирование дополнительной литературы	<b>30</b>	4	12	6	8
Выполнение индивидуальных домашних заданий	<b>36</b>	4	12	8	12
Подготовка к практическим занятиям	<b>36</b>	4	12	8	12
Подготовка к собеседованию	<b>36</b>	4	12	8	12
Подготовка к зачету	<b>24</b>		12		12
<b>СРС в период сессии</b>	<b>28</b>	4	8	8	8
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (3)		3	3	3
	Зачет с оценкой (30)			30	30
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>328</b>	36	108	72
	зач. ед.				112

### 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов учебной дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	1	<b>Музыкальная ритмика</b>	Цели и задачи, организация проведения дисциплины музыкально-ритмического воспитания. История развития ритмики. Создание и развитие систем музыкально-ритмического воспитания в России. Современное направление развитие фитнес-ритмики. Основы музыкальной грамоты. Связь упражнений с построением музыкальных произведений. Виды занятий под музыкальное сопровождение. Средства музыкальной выразительности и их применение в физическом воспитании. Техника выполнения специальных шагов и ходьбы.



			Танцевальные элементы. Прыжковые элементы. Техника выполнения танца «фигурный вальс».
2	2	<b>Гимнастика</b>	Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений. Гимнастическая терминология. Способы образования терминов и правила применения. Строевые комбинированные упражнения, упражнения на координацию движений, прикладные.
2	3	<b>Футбол</b>	Футбол в адаптивной физической культуре. Характеристика футбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Обеспечение возможности для занятий футболом лицам с отклонения в состоянии здоровья. Лица, имеющие право участия в соревнованиях по футболу 7х7. Международная группа классификаторов, цели и задачи классификации, общая классификация спортсмена Классификация техники игры. Обучение технике игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
5	4	<b>Гимнастика</b>	Основы обучения гимнастическим элементам. Основы гимнастической терминологии, висы и упоры. Общеразвивающие упражнения в парах, с гимнастической палкой Акробатические упражнения.
5	5	<b>Отечественные виды единоборств</b>	Виды единоборств История отечественных единоборств Виды единоборств СССР и РФ Развитие отечественных единоборств. Техника выполнения двигательных действий в единоборствах Методика обучения двигательных действий в единоборствах Развитие физических качеств Организация и проведение соревнований по единоборствам среди спортсменов-инвалидов
6	6	<b>Прикладное плавание</b>	Анализ техники и методика обучения плаванию способом на боку, брасс. Техника стартов и поворотов Анализ техники и методика обучения плаванию способом на боку Техника различных видов ныряния и методика обучения им Приемы транспортировки уставшего пловца, утопающего и освобождения от захватов утопающего
6	7	<b>Туризм</b>	Место и значение туризма в системе физического воспитания. Особенности подготовки, организации и проведения туристических походов. Особенности организации соревнований по технике пешеходного туризма. Туристское краеведение Топография и ориентирование на местности Техника преодоления естественных препятствий

## 2.2. Разделы учебной дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебного модуля	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			ПЗ	СРС	Всего	
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Музыкальная ритмика</b>				
1	1.1	Основы музыкальной грамоты. Связь упражнений с построением музыкальных произведений. Виды занятий под музыкальное сопровождение.	2	8	10	Собеседование
1	1.2	Техника выполнения специальных шагов и ходьбы. Танцевальные и прыжковые элементы	3	8	11	Работа на практическом занятии, ИДЗ
1	1.3.	Техника выполнения танца «фигурный вальс».	3	8	11	Работа на практическом занятии
		<i>Всего по разделу 1</i>	8	24	32	
		<i>Раздел 1</i>		4	4	<b>Зачет</b>
		<b>Всего за семестр</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Гимнастика</b>				
2	2.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастическая терминология.	2	14	16	Собеседование
2	2.2	Основы строевых, вольных упражнений.	2	15	17	Работа на практическом занятии, ИДЗ
2	2.3	Основы общеразвивающих и прикладных упражнений	2	15	17	Работа на практическом занятии, ИДЗ
		<i>Всего по разделу 2</i>	6	44	50	
		<i>Раздел 2</i>		4	4	<b>Зачет с оценкой</b>
		<b>Итого по разделу 2</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>Футбол</b>				
2	3.1	Основные понятия футбола. Вопросы определения на право участия в соревнованиях по футболу 7x7.	2	14	16	Собеседование
2	3.2	Техническая и тактическая подготовка в футболе	2	15	17	Работа на практическом занятии, ИДЗ
2	3.3	Правила соревнований по футболу для лиц с ограниченными возможностями	2	15	17	Работа на практическом занятии
		<i>Всего по разделу 3</i>	6	44	50	

		<i>Раздел 3</i>		4	4	<i>Зачет</i>
		<b>Итого по разделу 3</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	
		<b>Всего за семестр</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	
<b>5</b>	<b>4</b>	<b>Гимнастика</b>				
5	4.1	Основы гимнастической терминологии, висы и упоры.	2	8	10	Работа на практическом занятии
5	4.2	Общеразвивающие упражнения в парах, с гимнастической палкой Акробатические упражнения.	4	6	10	Работа на практическом занятии
5	4.3	Закрепление и совершенствование общеразвивающих и акробатических упражнений. Проведение общеразвивающих упражнений	4	8	12	Работа на практическом занятии
		<i>Всего по разделу 4</i>	10	22	32	
		<i>Раздел 4</i>		4	4	<i>Зачет</i>
		<b>Итого по разделу 4</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	
<b>5</b>	<b>5</b>	<b>Отечественные виды единоборств</b>				
5	5.1	История развитие отечественных единоборств. Виды отечественных единоборств	2	10	12	Собеседование
5	5.2	Техника выполнения и методика обучения двигательных действий в единоборствах.	6	14	20	Работа на практических занятиях, ИДЗ
		<i>Всего по разделу 5</i>	8	24	32	
		<i>Раздел 5</i>		4	4	<i>Зачет с оценкой</i>
		<b>Итого по разделу 5</b>	<b>8</b>	<b>28</b>	<b>36</b>	
		<b>Всего за семестр</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>72</b>	
<b>6</b>	<b>6</b>	<b>Прикладное плавание</b>				
6	6.1	Плавание в системе физического воспитания. Закономерности формирования навыка плавания.	2	10	12	Собеседование
6	6.2	Методика обучения плаванию способом брасс, на боку.	4	10	14	Работа на практическом занятии, ИДЗ
6	6.3	Обучение стартам и поворотам	4	10	14	Работа на практическом занятии
6	6.4	Транспортировка уставшего пловца, утопающего и освобождения от захватов утопающего	2	10	12	
		<i>Всего по разделу 6</i>	12	40	52	
		<i>Раздел 6</i>		4	4	<i>Зачет с оценкой</i>
		<b>Итого по разделу 6</b>	<b>12</b>	<b>44</b>	<b>56</b>	

6	7	Туризм				
6	7.1	Место и значение туризма в системе физического воспитания. Особенности подготовки, организации и проведения туристических походов	2	12	14	Собеседование
6	7.2	Особенности подготовки, организации и проведения туристических походов.	4	14	18	Работа на практическом занятии, ИДЗ
6	7.3	Топография и ориентирование на местности. Техника преодоления естественных препятствий.	6	14	20	Работа на практическом занятии
6	7.4	<i>Всего по разделу 7</i>	12	40	52	
		<i>Раздел 7</i>		4	4	<i>Зачет</i>
		<i>Итого по разделу 7</i>	<i>12</i>	<i>44</i>	<i>56</i>	
		<b>Всего за семестр</b>	<b>24</b>	<b>88</b>	<b>112</b>	
		<b>ИТОГО</b>	<b>62</b>	<b>266</b>	<b>328</b>	

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
1	1	<b>Музыкальная ритмика</b>	Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов.	4
			Изучение и конспектирование основной литературы	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Подготовка к практическим занятиям	4
			Подготовка к собеседованию	4
			<b>Раздел дисциплины № 1</b>	<b>24</b>
2	2	<b>Гимнастика</b>	Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов	8

			Изучение и конспектирование основной литературы	6
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	6
			Подготовка к практическим занятиям	6
			Подготовка к собеседованию	6
			Подготовка к зачету	6
			<b>Раздел дисциплины № 2</b>	<b>44</b>
2	3	<b>Футбол</b>	Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов	8
			Изучение и конспектирование основной литературы	6
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	6
			Подготовка к практическим занятиям	6
			Подготовка к собеседованию	6
			Подготовка к зачету	6
			<b>Раздел дисциплины № 3</b>	<b>44</b>
5	4	<b>Гимнастика</b>	Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов	4
			Изучение и конспектирование основной литературы	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4

			Подготовка к практическим занятиям	4
			Подготовка к собеседованию	4
			<i>Раздел дисциплины № 4</i>	22
5	5	<b>Отечественные виды единоборств</b>	Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов	4
			Изучение и конспектирование основной литературы	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Подготовка к практическим занятиям	4
			Подготовка к собеседованию	4
			<i>Раздел дисциплины № 5</i>	24
6	6	<b>Прикладное плавание</b>	Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов	6
			Изучение и конспектирование основной литературы	6
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	6
			Подготовка к практическим занятиям	6
			Подготовка к собеседованию	6
			Подготовка к зачету	6
<i>Раздел дисциплины № 6</i>	40			
6	7	<b>Туризм</b>	Выполнение заданий при подготовке к сдаче технических нормативов	6
			Изучение и конспектирование основной литературы	6

		Изучение и конспектирование дополнительной литературы	4
		Выполнение индивидуальных домашних заданий	6
		Подготовка к практическим занятиям	6
		Подготовка к собеседованию	6
		Подготовка к зачету	6
		<i>Раздел дисциплины № 7</i>	<i>40</i>
<b>ИТОГО</b>			<b>238</b>

### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении домашних заданий, подготовке к практическим занятиям, выполнению контрольных работ, тестированию обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по плаванию библиотеки университета, имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- Периодические издания - журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»

#### Рекомендации по организации самостоятельной работы

Методика проведения занятий по прикладной физической культуре с образовательными и воспитательными целями является важной составной частью профессиональной подготовки специалиста по физической культуре. Его значение выходит далеко за рамки тех представлений, с которыми мы обычно подходим к оценке средств физического воспитания. Для того, чтобы знания студентов приобрели необходимую систематичность, рекомендуется начинать выполнение домашних заданий и самостоятельное изучение темы с литературных источников обобщающего характера - учебников, учебных пособий, а затем переходить к специальным статьям, посвященным частным проблемам.

Проведение части занятия, комплекса упражнений может быть эффективным (рациональным) только при наличии учета конкретных условий, физической и технической подготовленности занимающихся. При подготовке к занятиям не следует допускать шаблонные повторения

подготовительных и специальных упражнений, механическое использование упражнений описанных в сборниках, без должного учета поставленных образовательных и воспитательных задач, контингента занимающихся.

## **РАЗДЕЛ 1**

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. История развития ритмической гимнастики за Рубежом.
2. Понятия ритм, темп, динамические оттенки.
3. Значение такта, затакта, предложения, периода.
4. Современные виды ритмической гимнастики.
5. Размеры музыкальных сопровождений.
6. Методы обучения танцевальных упражнений.
7. Значение музыкальных штрихов.
8. Задачи музыкально-ритмического воспитания.
9. Разновидности современной ритмики.
10. Методика проведения упражнений поточным способом.
11. История развития ритмики в дореволюционной России.
12. История развития ритмики после революции.
13. Значение ритмики на физическое развитие.
14. Значение ритмики в эстетическом воспитании.
15. Значение хореографии в музыкально-ритмическом воспитании.

### **ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

#### **к сдаче танцевальных элементов**

1. Техника выполнения специальных шагов и ходьбы:

- а) переменный шаг;
- б) острый шаг;
- в) высокий шаг;
- г) перекатный шаг;
- д) шаг польки;
- е) шаг галопа;
- и) шаги с припаданием.

2. Танцевальные элементы:

- а) простая и двойная веревочка;
- в) «голубцы»;
- г) «па де баск»;
- д) «елочка» и «гармошка».

3. Прыжковые элементы:

- а) закрытый и открытый прыжок;
- б) со сменой ног;



- в) шагом и лягушка;
  - г) перекидной;
  - д) подбивной;
  - е) на левой, согнутая правая и прыжок на правую, то же с левой.
4. Техника выполнения танцев:
- а) «фигурный вальс»;
  - б) «краковяк»;

## **ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ НА ЗАЧЕТЕ**

Сдача зачета по дисциплине предполагает всестороннюю проверку у студента не только теоретического материала и умения грамотно излагать его, но и навыков выполнения танцевальных элементов.

Систематическое посещение лекций и практических занятий по музритмике, активное и сознательное изучение курса музыкально-ритмического воспитания.

1. Индивидуальная работа под руководством преподавателя.
2. Овладение теоретическими знаниями учебной программы.
3. Повышение уровня специальной физической подготовки: развитие двигательных, координационных и организационных способностей.
4. Овладение системой методической подготовки, методикой обучения, которая используется при прохождении педагогической практики.
5. Овладение педагогическими умениями и навыками при усвоении элементов.
6. Своевременное выполнение контрольных нормативов, зачетных упражнений и нормативов.
7. Систематический контроль за качеством выполнения изучаемых упражнений.
8. Расширить знания в области теории и методики музыкально-ритмического воспитания, умения применять средства и методы обучения упражнениям с целью образовательного, оздоровительного и воспитательного воздействия на занимающихся.
9. Совершенствование профессиональной физической подготовки.

### **Раздел 2**

#### **ОБРАЗЦЫ ДОМАШНИХ РАБОТ**

1. Начертить прямоугольник и указать условные точки в гимнастическом зале: центр, середина, углы.
2. Гимнастические снаряды и оборудование: название снаряда и его частей, размеры, рисунки.
3. Гимнастическая терминология: на рисунках указать названия положения рук, ног, туловища (наклоны, стойки, выпады, приседы, седы, упоры, равновесия).

4. Словарь основных терминов.
5. Составить комплекс упражнений гигиенической гимнастики для школьников младшего, среднего или старшего возраста.
6. Конспект урока по гимнастике.
7. Гимнастическая терминология: висы и упоры на гимнастических снарядах; симметричные и несимметричные положения гимнастической палки.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ОПРОС**

1. Строевые упражнения – определение понятия.
2. Строевые упражнения, современная классификация.
3. Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт.
4. Перечислите основные команды при построениях и перестроениях.
5. Какому виду перестроения соответствует команда: «Налево в колонну по три - МАРШ!»?
6. Перечислите основные команды при передвижениях.
7. Опишите технику перехода с движения на месте к передвижению.
8. Дайте определение размыканию и смыканию.
9. Какая команда подается для одностороннего размыкания группы.
10. Группа стоит в колонне по четыре. Сколько шагов должна сделать каждая колонна, если требуется выполнить размыкание вправо на 3 шага.

### **Сдача технических нормативов**

1. Строевые упражнения - определение понятия
2. Строевые упражнения, современная классификация
3. Составить комплекс упражнений гигиенической гимнастики для детей школьного возраста
4. Дайте определение основным понятиям строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт

### **Раздел 3**

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

1. Характеристика футбола в физическом воспитании различных категорий населения
2. Футбол в тренировке спортсменов в различных видах спорта
3. Классификация спортивных игр
4. Характеристика обучения в футболе в связи с его спецификой
5. Факторы, обуславливающие успешность обучения в футболе
6. Футбол как средство физического воспитания и вид спорта
7. Правила игры, связь с техникой и тактикой спортивной игры
8. Результаты в крупнейших международных соревнованиях по футболу
9. Классификация техники игры

- 10.Классификация тактики игры
- 11.Стратегия игры в футболе
- 12.Фанклубы футбола
- 13.Планирование учебно-тренировочного процесса
- 14.Двигательные качества и их развитие в футболе
- 15.Цели, задачи и факторы психологической подготовки футболистов
- 16.Анализ игр и подготовка к предстоящей встрече
- 17.Анализ полуфинальных и финальных игр Лиги Чемпионов по футболу
- 18.Анализ полуфинальных и финальных игр Лиги Европы по футболу
- 19.Анализ кубковых встреч России по футболу
- 20.Обзор игр Чемпионата России

### **ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ**

1. Удар по воротам на точность (створ ворот делится на 4 части) мяч летит на передней линии штрафной площади (16,5 м от ворот). Провести удар по мячу любым способом и попасть в заданный угол ворот

Выполняются 5 ударов

Норматив: не менее трех попаданий в ворота

2. Жонглирование мячом: выполнить 20 ударов ногой без падения мяча на землю

Удары выполняются любым способом

3. Ведение мяча, обводка и удар по воротам. Старт с центра поля. Провести мяч 20м, обвести 4 стойки, поставленные на расстоянии 2м, друг от друга, и, не доходя до линии штрафной площадки, забить мяч в ворота. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху с обязательным попаданием в них.

Норматив: выполнить упражнение в течении 10-12 секунд с трех попыток

### **Раздел 4**

#### **Сдача технических нормативов**

1. Словарь гимнастических терминов
2. Правила и формы записи гимнастических упражнений
3. Правила применения гимнастической терминологии
4. Комплекс ОРУ с предметами и без них

### **Раздел 5**

#### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ**

1. Технические отличия различных видов единоборств (стойки и перемещения).
2. Особенности линейных и не линейных передвижений в основных базовых стойках.
2. Особенности выполнения бросков в стойке.
3. Особенности выполнения удержаний и болевых приемов.
4. Принципы проведения тренировочных и соревновательных схваток.

5. Передвижение в классических стойках.
6. Принципы перемещения в боевых стойках и их выполнение.
7. Основные принципы ведения свободного спарринга.
8. Тактико-технические особенности ведения схватки.

### **ПРИМЕРНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ**

1. Бросок захватом ноги (техника).
2. Удержание сбоку в партере.
3. Бросок захватом ноги захватом за одноименную пятку изнутри
4. Бросок задняя подножка с захватом пояса с нырком под руку.
5. Бросок захватом ног (раздельным захватом)
6. Бросок передняя подножка на пятке.
7. Бросок через голову (захватом руки двумя руками).
8. Удержание верхом (с захватом руки и головы).

### **ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ НА ЗАЧЕТЕ**

Сдача зачета по дисциплине по выбору «Отечественные виды единоборств» предполагает всестороннюю проверку у студентов понимания фактического материала и умения выполнить технические комбинации. Зачет состоит из устного ответа по теории и методике преподавания в объеме пройденного материала, демонстрации зачётной технической комбинации в парах.

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Виды единоборств
2. Современные единоборства (их направление)
3. История и развитие русского штурмового боя
4. Тактика и стратегия рукопашного боя
5. Физическая кондиция
6. Самбо. История создания и трансформации
7. Стиль Кадочникова
8. Буза, «Плесьть Веселого», Радогора, Подол.
9. Славяно-горицкая борьба и её структурные элементы
10. Национальные боевые искусства как способ духовно-нравственного совершенствования личности
- 11.11. Исторические аспекты развития боевых искусств в России
12. Православие и боевые искусства
- 13.13. Боевые искусства Древней Руси в народных этносах
- 14.14. Национальные боевые искусства как символ сплочения и единства народа
15. Российские боевые искусства как способ воспитания гармонично развитой личности
16. Образ Русского воинства в древних сказаниях

- 17.Святые воины земли Русской
- 18.Древние боевые искусства русичей. Мифы и реальность
- 19.Влияние кочевых племён (скифов, печенегов, торков и т.д.) на формирование основ боя древних славян
- 20.Русский воинский исторический обычай
- 21.Воинское сословие в Древней Руси. Кто такой ВОИН
- 22.Воинские искусства в древнеславянских языческих племенах
- 23.Современные российские спортивные единоборства. Ретроспектива и анализ.
- 24.Роль единоборств в победах российского воинства
- 25.Российские боевые искусства как отражение Восточных и Западных направлений
- 26.Теоретические основы практических занятий

## **Раздел 6**

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ**

1. Шуваловская школа плавания и её значение в развитии плавания в России.
2. Факторы, определяющие технику плавания.
3. Основные свойства воды (плотность, вязкость, текучесть. давление).
4. Зависимость горизонтальной плавучести тела человека от взаимного расположения ОЦТ и ОЦД.
5. Факторы, влияющие на положение ОЦИ и ОЦД.
6. Составные элементы в технике старта.
7. Характеристика учебных прыжков в воду (решаемые задачи, основы техники, меры обеспечения безопасности, место в уроке).
8. Обеспечение безопасности на водоемах в местах массового скопления людей.
9. Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения плаванию.
- 10.Закономерности формирования двигательного навыка в плавании.
- 11.Характеристика общеразвивающих упражнений (решаемые задачи, содержание, место в уроке, принцип составления комплекса упражнений).
- 12.Характеристика подготовительных упражнений (решаемые задачи, классификация).
- 13.Характеристика подготовительных упражнений по освоению с водной средой (решаемые задачи, классификация).
- 14.Характеристика упражнений для изучения техники спортивных способов плавания и совершенствования в ней.
- 15.Характеристика игр и развлечений в воде (решаемые задачи, классификация, требования к проведению игр).
- 16.Влияние занятий плаванием на физическое и умственное развитие людей.
- 17.Массовое обучение плаванию маленьких детей в домашних ваннах и детских садах (условия, требования, специфика).

18. Организационное и методическое обеспечение работы по плаванию в оздоровительном лагере.
19. Игры в воде и их педагогическое направление.
20. Понятие о технике плавания. Основные факторы, определяющие технику / угол атаки, траектория гребкового движения «шаг» пловца, темп, ритм, плоскости и оси пловца/.
21. Оздоровительное значение плавания.
22. Лечебное значение плавания.
23. Спортивное значение плавания.
24. Физиологические особенности организма пловца.
25. Морфологические особенности организма пловца.
26. Психологические особенности организма пловца.
27. Спасательные средства.
28. Педагогический контроль при занятиях плаванием.

**Зачетные требования:** оценка по технике плавания брассом, выполнение контрольного норматива 100 м, оценка по учебной практике, проплавание дистанции 300м.

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями.
2. Психолого-педагогическая характеристика направленности личности как основы индивидуализации работы с пловцами, имеющими ограниченные возможности.
3. Основные особенности физического развития лиц с нарушениями слухового анализатора.
4. Основные особенности физического развития лиц с нарушениями зрительного анализатора.
5. Основные особенности физического развития лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.
6. Основные особенности физического развития лиц с нарушениями интеллекта.
7. Особенности материально-технического обеспечения и оборудования бассейнов для лиц с ограниченными возможностями.
8. Работа тренера и его помощников при первых посещениях бассейна лиц с ограниченными возможностями.
9. Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.
10. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.
11. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями зрительного анализатора.
12. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с

нарушениями опорно-двигательного аппарата.

13. Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.

14. Особенности тренировки лиц с ограниченными возможностями, об особенностях планирования тренировочных нагрузок для лиц с ограниченными возможностями.

15. Характеристика принципиальных положений разработки спортивной классификации по плаванию для спортсменов с ограниченными возможностями.

16. Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями зрительного анализатора.

17. Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

18. Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями интеллекта.

19. Достижения российских пловцов с ограниченными возможностями и основных параметрах их спортивной тренировки

## **Раздел 7**

### **Вопросы для самостоятельного изучения**

1. Как влияют занятия туризмом на организм занимающегося.
2. Туризм в системе воспитания школьников.
3. Возникновение и развитие туризма в России
4. Характеристика степенных и категорийных походов
5. Разнообразие целей и задач походов.
6. Нарисуйте условные топографические знаки.
7. Топографическая карта. Масштаб карты.
8. Компас и виды работы с ним.
9. Способы ориентирования на местности.
10. Как измерить расстояние по карте и на местности.
11. Способы измерения неприступных расстояний.
12. Составьте план подготовки туристского похода.
13. Перечень личного снаряжения для похода.
14. Перечень группового снаряжения для похода.
15. Рассчитайте питание на туристский поход (по заданию).
16. Особенности пешего туризма.
17. Как организовать секцию по туризму с детьми.
18. Какую форму туристской работы можно использовать с младшими школьниками.
19. Условные спортивные топографические знаки.
20. Чем отличается спортивная карта от обычной топографической.
21. Измерение расстояний на местности при глазомерной съемке.
22. Топографическая съемка рельефа.
23. Выбор спортивного компаса и работа с ним.

24. Назовите «свои» правила поведения на природе в туристском походе.
25. Особенности организации похода с экологической целью.
26. Порядок учета средств и составления отчетности по туристским походам.
27. Изучение материалов и подготовка докладов по району путешествия.
28. Организация бивачных работ и техника бивачных работ
29. Групповое снаряжение и уход за ним.
30. Личная гигиена туриста, профилактика различных заболеваний.
31. Туристские возможности родного края.

### **ПРИМЕРНЫЕ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

1. Составьте план подготовки туристского похода.
2. Составьте смету похода.
3. Перечень личного снаряжения для похода (по заданию).
4. Перечень группового снаряжения для похода (по заданию).
5. Рассчитайте питание на туристский поход (по заданию).
6. Составьте меню на двухдневный поход.
7. Составьте план подготовки соревнований по туризму.
8. Составьте условия проведения соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ).
9. Нарисуйте условные спортивные топографические знаки (по заданию).

### **ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ЗАЧЕТУ**

1. Воспитательное, образовательное и прикладное значение туризма.
2. Возникновение и развитие туризма для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
3. Реабилитационные возможности спортивно-оздоровительного туризма.
4. Социальная реабилитация, как особая функция туризма для людей с ограниченными жизненными возможностями.
5. Туризм и рекреация в социально-досуговой деятельности.
6. Значение и место туризма в адаптивной физической культуре.
7. Особенности организации и проведения работы по туризму для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
8. Роль туризма при организации отдыха лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
9. Факторы, влияющие на подготовку и проведение пешего похода.
10. Подготовка к походу и распределение обязанностей в группе.
11. Самодетельный и плановый туризм, характеристика походов.
12. Основные понятия и описание рельефа.
13. Топографические знаки и их применение в туристическом походе.
14. Особенности составления сметы похода и питания.
15. Личное и групповое снаряжение в пешем походе.
16. Техника и тактика передвижения в пешем походе.



17. Особенности быта, бивачных работ и признаки определения погодных условий.
18. Топографическая карта. Масштаб карты.
19. Компас и виды работы с ним.
20. Способы ориентирования на местности.
21. Организация и проведение соревнований по туризму.
22. Характеристика соревнований на контрольно-туристском маршруте (КТМ).
23. Характеристика соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ).
24. Содержание и формы туристской работы для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.
25. Топографические знаки.
26. Отличия спортивной карты и работа с ней.
27. Особенности организации и проведения соревнований по туризму.
28. Экологическое воспитание при занятиях туризмом.
29. Межпредметная связь при изучении курса туризма.
30. Туристские узлы и их назначение.
31. Виды карт и их краткая характеристика, масштаб.
32. Виды туристского краеведения.
33. Методы туристско-краеведческой работы.
34. Определение сторон горизонта.
35. Азимут, движение по азимуту.
36. Определение расстояний на местности.
37. Передвижение на местности с использованием карты, компаса и местных предметов

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ** (см. *Фонды оценочных средств*)

**4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по учебной дисциплине не используется.**

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература

Автор, название, место издания, издательство, год издания учебной и учебно-методической литературы	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
			В библиотеке	На кафедре
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	
Булгакова, Н. Ж. Теория и методика плавания: учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.	2	2-3	10	
Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (есть и пред. изд.)	2	1	4	
Теория и методика гимнастики: учебник / под ред. М.Л. Журавина. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с	2	1	1	
<b>ЭБС «Университетская библиотека online»</b>				
Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 145 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4900-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426428</a> (05.05.2016).	1	1		
Виды и тенденции развития туризма : учебное пособие / В.А. Назаркина, Ю.О. Владыкина, Е.Ю. Воротникова и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Новосибирский государственный технический университет ; под общ. ред. Б.И. Штейнгольц. - Новосибирск : НГТУ, 2014. - 235 с. : схем., граф. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7782-2437-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436302">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=436302</a> (05.05.2016).	1, 2	6		

Ланда, Б.Х. Туристский поход с проверкой приобретенных навыков: организация, подготовка и проведение : учебно-методическое пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 52 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-8399-0503-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364177">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364177</a> (05.05.2016).	1, 2	6		
Махов, С.Ю. Организация безопасности активного туризма : учебно-методическое пособие для высшего профессионального образования / С.Ю. Махов ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 126 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428625">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428625</a> (05.05.2016).	1, 2	6		
Шаруненко, Ю.М. Рекреационный туризм : учебно-методическое пособие / Ю.М. Шаруненко ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 102 с. - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428635">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=428635</a> (05.05.2016).	1, 2	6		
<b>ЭБС «Лань»</b>				
Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. Т. 1 :учебник. -М. : Советский спорт, 2014. -368 с. -URL: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69824">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69824</a> Книга находится в коллекции «Физкультура и Спорт» - издательство «Советский спорт».	2	1		
Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. Т. 2 :учебник. -М. : Советский спорт, 2014. -231 с. -URL: <a href="http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69825">http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69825</a> Книга находится в коллекции «Физкультура и Спорт» - издательство «Советский спорт».	2	1		

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Семестр	Используется при изучении разделов	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	Петрова, Н.Л. Плавание: Начальное обучение с видеокурсом / Н.Л. Петрова, В.А. Баранов. - М. : Человек, 2013. - 148 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906131-07-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=298253</a> (05.05.2016).	2	2-3		
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.	2	2-3		
3	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.	2	2-3	15	
4	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.	1	1	15+48	
5	Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. - 124 с.	2	1	15	
6	Волостных, В.В. Спорт XXI века: универсальные единоборства: технико-тактические действия в партере на примере боевого самбо: учебное пособие. - М.: МЭИ, 2010.	5	5	2	
7	Линд В. Энциклопедия боевых искусств. - М.: Астрель, 2007. - 927 с.	5	5	2	
8	Рудман, Д.Л. Самбо: настольная книга будущих чемпионов. - М. : Детская литература, 2007.	5	5	2	
9	Зезюлин, Ф.М. САМБО: Учебно-методическое пособие. - Владимир: 2003.	5	5	2	
10	Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.	1	1	1	
11	Доценко О.П., Кутовая А.С., Методические рекомендации по изучению основ музыкальной грамоты и связи упражнений с музыкой - Рязань: РГПУ, 1987	1	1		1
12	Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: учебник. - М.: Академия, 2013. - 224 с.	1, 2	6	10	-
13	Квартальнов В.А. Туризм: учебник. - М.: Финансы и статистика, 2004. - 320 с.	1, 2	6	15	-
14	Соболев, С.В. Совершенствование тренировочного процесса в спортивном туризме в дисциплине «Дистанции –	1, 2	6		

	пешеходные» : монография / С.В. Соболев, Н.В. Соболева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 134 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-3112-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364618">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=364618</a> (05.05.2016).				
15	Биржаков М.Б. Введение в туризм. - 8-е изд. - СПб.: «Невский фонд», «Издательский дом Герда», 2006.	1, 2	6		1
16	Федотов, Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник. - Москва: Советский спорт, 2004	1, 2	6		1

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал электронной библиотеки - <http://www.ihtik.lib.ru/>
2. Электронная библиотека студента «КнигаФонд» - [http://www.HYPERLINK \"http://www.knigafund.ru/\" knigafundHYPERLINK \"http://www.knigafund.ru/\" .ru/](http://www.HYPERLINK \)
3. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru>
4. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
5. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru>
6. Официальный сайт Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодёжи и туризма - <http://www.sportedu.ru/>

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** бассейн для проведения практических занятий, стандартно оборудованные раздевалки, лекционные аудитории для проведения контрольных работ и письменного тестирования. Компьютерный класс для проведения компьютерного тестирования.

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** гимнастические снаряды, палки, скакалки, плавательные доски, ласты, мячи, спасательные средства, секундомер.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
выполнение технических нормативов	Выполнение техники изученных классических и свободных (коньковых) способов передвижения. Успешное пробегание лыжной гонки свободным стилем.
Тестирование	Работа с конспектом основной и дополнительной литературы, подготовка ответов на вопросы.
Подготовка к зачету с оценкой	При подготовке к экзамену необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ, ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ**

- возможность консультирования обучающихся посредством электронной почты
- компьютерное тестирование

**10. Требования к программному обеспечению учебного процесса  
(указывается при наличии):**

**Перечень информационных технологий (лицензионное программное  
обеспечение, информационно-справочные системы)**

Название ПО	№ лицензии, договора
MS Windows Professional 7	60816218 договор №Tr000043844 от 22.09.15г.
Kaspersky Endpoint Security	договор №14/03/2018-0142 от 30/03/2018г.
LibreOffice	свободно распространяемая
7-zip	свободно распространяемая
Fast Stone ImageViewer	свободно распространяемая
PDF ридер FoxitReader	свободно распространяемая
VLC media player	свободно распространяемая
ImageBurn	свободно распространяемая
DjVu Browser Plug-in	свободно распространяемая

**11. Иные сведения**

**Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации  
обучающихся по дисциплине**

*Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине*

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	<b>Музыкальная ритмика</b>	ОК-10, ПК-2, ПК-3	Зачет
2	<b>Гимнастика</b>		Зачет с оценкой
3	<b>Футбол</b>		Зачет
4	<b>Гимнастика</b>		Зачет с оценкой
5	<b>Отечественные виды единоборств.</b>		Зачет
6	<b>Прикладное плавание</b>		Зачет с оценкой
7	<b>Туризм</b>		Зачет

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<b>знать</b>	
		1. различные формы проведения занятий физической культурой	ОК10 31
		2. основы терминологии по дисциплине	ОК10 32
		3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	ОК10 33
		<b>уметь</b>	
		1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания	ОК10 У1
		2. планировать и проводить основные виды занятий по спортивным	ОК10 У2
		3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	ОК10 У3
		<b>Владеть</b>	
		1. навыками физического самосовершенствования	ОК10 В1
2. способами подбора и применения средств и методов обучения.	ОК10 В2		
3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий	ОК10 В3		
ПК-2	Умение обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным	<b>знать</b>	
		1. основы техники изученных видов спорта	ПК2 31
		2. методику обучения физическим упражнениям	ПК2 32
		3. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания.	ПК2 33
		<b>уметь</b>	



	действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными нозологическими группами	ПК2 У1
		2. планировать и проводить основные виды занятий по адаптивной физической культуре	ПК2 У2
		3. оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся	ПК2 У3
		<b>владеть</b>	
		1. организационными приемами работы с занимающимися	ПК2 В1
		2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию	ПК2 В2
		3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств	ПК2 В3
ПК-3	Умение определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья	<b>знать</b>	
		1. историю становления и развития изученных видов спорта.	ПК3 31
		2. современные технологии в области адаптивной физической культуры	ПК3 32
		3. приемы взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК3 33
		<b>уметь</b>	
		1. определять причины ошибок и находить пути их устранения	ПК3 У1
		2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма	ПК3 У2
		3. организовать работу по адаптивной физической культуре	ПК3 У3
		<b>владеть</b>	
		1. методикой обучения физическим упражнениям	ПК3 В1
		2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения	ПК3 В2
3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений	ПК3 В3		

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 1 зачет)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Значение музыкально-ритмического воспитания учащихся	ОК-10 31, 33
2.	История развития музыкально-ритмического воспитания	ПК-3 В3
3.	Музыка как важный методический прием на занятиях.	ПК-2 В2, В3
4.	Виды занятий под музыкальное сопровождение.	ОК-10 33
5.	Основные виды и формы музыки	ПК-3 В1, В3
6.	Связь упражнений с музыкальным сопровождением и принцип подбора музыкального сопровождения	ПК-2 В3, ПК-3 В2
7.	Понятия звук, звукоряд, октава, регистр.	ОК-10 32, У2, ПК-2 В2
8.	Средства музыкальной выразительности.	ПК-2 В2, ПК-3 У1

9.	Понятие ритм и таблица соотношения длительностей звука.	ПК-2 В2, ПК-3 У1
10.	Понятие о размере музыкального сопровождения.	ОК-10 32; ПК3- В1
11.	Динамические оттенки музыкального произведения	ПК-3 В3
12.	Понятия стаккато и легато.	ПК-3 31, ПК-3 В3
13.	Понятие о структуре музыкального произведения	ОК-10 32,У2, ПК-2 В2
14.	Запись упражнений под музыкальное сопровождение	ПК3 33
15.	Правильная подача для начала и остановки движения в соответствии с построением музыкальных произведений	ПК3У3
16.	Техника выполнения специальных шагов .	ПК-3 В1, В3
17.	Техника выполнения специальной ходьбы	ПК-2 В3, ПК-3 В2
18.	Методика обучения специальным шагам и ходьбы	ОК-10 32,У2, ПК-2 В2
19.	Методика обучения специальной ходьбе	ПК-2 В2, ПК-3 У1
20.	Танцевальные элементы и техника их выполнения	ПК-2 В2, ПК-3 У1
21.	Методика обучения танцевальным элементам	ОК-10 32; ПК3- В1
22.	Техника выполнения прыжковых элементов	ПК-3 В3
23.	Методика обучения прыжковым элементам	ПК-3 31, ПК-3 В3
24.	Техника выполнения танца «фигурный вальс»	ОК-10 32,У2, ПК-2 В2
25.	Методика обучения «фигурному вальсу»	ПК3 33

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 2, 4)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1.	Гимнастика в системе физического воспитания.	ОК-10 31, 33
2.	Выполнение домашней работы (написание основных строевых понятий, висов, упоров, гимнастической терминологии и т.д)	ПК-2 В3
3.	Выполнение строевых упражнений на 32 счета.	ПК-32 В2, В3
4.	Выполнение комплекса строевых упражнений.	ОК10 33, ОК10 33
5.	Выполнение комплекса ОРУ на 40 счетов.	ПК-3 В1, В3
6.	Выполнение прикладных упражнений.	ПК-2 В3, ПК-3 В2
7.	Выполнение комплекса упражнений на координацию (прыжковое упражнение, положение рук в ходьбе).	ОК-10 У2, ПК-2 В2
8.	Проведение общеразвивающих упражнений.	ПК-2 В2, ПК-3 У1
9.	Проведение строевых и общеразвивающих упражнений с предметом.	ПК-2 В2, ПК-3 У1
10.	Выполнение комбинации из элементов акробатики.	ПК3- В1
11.	Сдача гимнастической терминологии (основных положений рук, ног, туловища, висов и упоров.)	ПК-3 В3
12.	Развитие гимнастической терминологии. Правила записи ОРУ и вольных упражнений.	ОК-10 32, ПК-3 31, ПК-2 В3
13.	На какие группы подразделяются все гимнастические упражнения на снарядах	ОК-10 31, 33
14.	Дайте определение «вису» и приведите 5 примеров смешанных висов.	ПК-2 В3
15.	Дайте определение «упору» и приведите 5 примеров упоров	ПК-32 В2, В3

16.	Правила и формы записи гимнастических упражнений	ОК10 33, ОК10 33
17.	Строевые упражнения – определение понятия	ПК-3 В1, В3
18.	Строевые упражнения, современная классификация	ПК-2 В3, ПК-3 В2
19.	Определения основных понятий строевых упражнений: шеренга, колонна, дистанция, интервал, фронт	ОК-10 У2, ПК-2 В2
20.	Основные команды при построениях и перестроениях	ПК-2 В2, ПК-3 У1
21.	Перечислите основные команды при передвижениях	ПК-2 В2, ПК-3 У1
22.	Техника перехода с движения на мете к передвижению	ПК3- В1
23.	Определения размыкание и смыкание	ПК-3 В3
24.	Гимнастические снаряды и оборудование	ОК-10 32, ПК-3 31, ПК-2 В3
25.	Особенности организации занятий гимнастикой с лицами имеющими отклонения в состоянии здоровья	ОК-10 32, ПК-3 31, ПК-2 В3, ПК-3 В3

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 3)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Возникновение и развитие игры в футбол	ОК10 31, ОК10 В2
2	Размер футбольного поля и инвентарь для игры	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
3	Техника передвижения футболиста(бег, ходьба, прыжки, остановки, повороты)	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
4	Техника ударов по мячу ногой. Все способы.	ПК2 У1; ОК10 В3
5	Техника ударов по мячу головой	ПК2 33, У3
6	Способы ведения мяча.	ПК2 31, У1, В3
7	Способы остановки мяча	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
8	Техника остановки мяча (всех способов)	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
9	Техника владения мячом полевого игрока (удары, остановки, ведение, финты, отбор).	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
10	Техника вратаря (ловля, отбивание, переводы мяча)	ПК3 32
11	Права и обязанности судей игры в футбол 7х7	ОК10 У1; ПК2 В2,3
12	Отличительные особенности правил игры в футбол 7х7	ОК10 33, В1; ПК4 У1, В1, ПК2 В1
13	Кто имеет право участвовать в соревнованиях по футболу 7х7.	ПК3 У2
14	Планирование учебного процесса по футболу 7х7.	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
15	Организация учебного процесса игры в футбол 7х7	ПК2 31, У1, В3
16	Методика обучения ударам по мячу ногой. Все способы.	ПК2 У1; ОК10 В3
5	Методика обучения ударам по мячу головой	ПК2 33, У3
6	Методика обучения ведением мяча.	ПК2 31, У1, В3
7	Методика обучения остановке мяча	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
8	Методика обучения остановкам мяча (всех способов)	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
9	Методика обучения технике владения мячом полевого	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1,

	игрока (удары, остановки, ведение, финты, отбор).	ПК2 В1
10	Методика обучения технике вратаря (ловля, отбивание, переводы мяча)	ПК3 32

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 5)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Виды единоборств	ОК-10 31, ПК-3 В1
2	Современные единоборства (их направление)	ПК-2 У1, ПК-3 В2
3	История и развитие русского штурмового боя	ОК-10 У1, ПК-2 У3
4	Тактика и стратегия рукопашного боя	ОК-10 У2, ПК-3 31
5	Самбо. История создания и трансформации	ОК-10 В1, ПК-2 У2
6	Стиль Кадочникова	ОК-10 В2, ПК-2 В3
7	Буза, «Плесьть Веселого», Радогора, Подол.	ПК-2 В1, ПК-3 31
8	Славяно-горицкая борьба и её структурные элементы	ПК-2 В3, ПК-3 32
9	Национальные боевые искусства как способ духовно-нравственного совершенствования личности	ОК-10 В3, ПК-2 31,
10	Исторические аспекты развития боевых искусств в России	ОК-10 У3, ПК-3 32
11	Православие и боевые искусства	ПК-2 33, ПК-3 У2
12	Боевые искусства Древней Руси в народных этносах	ОК-10 31, ПК-2 В1
13	Национальные боевые искусства как символ сплочения и единства народа	ОК-10 У1, ПК-3 У3
14	Российские боевые искусства как способ воспитания гармонично развитой личности	ОК-10 У2, ПК-2 31
15	Образ Русского воинства в древних сказаниях	ПК-2 В1, ПК-3 31
16	Святые воины земли Русской	ОК-10 31, ПК-3 В1
17	Древние боевые искусства русичей. Мифы и реальность	ПК-2 У1, ПК-3 В2
18	Влияние кочевых племён (скифов, печенегов, торков и т.д.) на формирование основ боя древних славян	ОК-10 У1, ПК-2 У3
19	Русский воинский исторический обычай	ОК-10 У2, ПК-3 31
20	Воинское сословие в Древней Руси. Кто такой ВОИН.	ОК-10 В1, ПК-2 У2
21	Воинские искусства в древнеславянских языческих племенах	ОК-10 В2, ПК-2 В3
22	Современные российские спортивные единоборства. Ретроспектива и анализ.	ПК-2 В1, ПК-3 31
23	Роль единоборств в победах российского воинства	ПК-2 В3, ПК-3 32
24	Российские боевые искусства как отражение Восточных и Западных направлений	ОК-10 В3, ПК-2 31,
25	Теоретические основы практических занятий	ОК-10 У3, ПК-3 32

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 6)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
---	--------------------------------	-----------------------------------------------

1	Плавание в системе реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями.	ОК10 31, ОК10 В2
2	Анализ техники и методика обучения спортивного способа плавания брасс	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
3	Особенности материально-технического обеспечения и оборудования бассейнов для лиц с ограниченными возможностями.	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
4	Работа тренера и его помощников при первых посещениях бассейна лиц с ограниченными возможностями.	ПК2 У1; ОК10 В3
5	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ПК2 33, У3
6	Особенности входа и выхода из воды для лиц с ограниченными возможностями.	ПК2 31, У1, В3
7	Подготовительные упражнения, для освоения с водной средой и их последовательность	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
8	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с тумбочки	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
9	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями слухового анализатора.	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
10	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	ПК3 32
11	Методика проведения подготовительных упражнений на суше и в воде	ОК10 У1; ПК2 В2,3
12	Характеристика и методика обучения поворота при плавании способом брасс	ОК10 33, В1; ПК4 У1, В1, ПК2 В1
13	Особенности обучения спортивным способам плавания лиц с нарушениями интеллекта.	ПК3 У2
14	Характеристика принципиальных положений разработки спортивной классификации по плаванию для спортсменов с ограниченными возможностями.	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
15	Организация работы по плаванию в разных нозологических группах	ПК2 31, У1, В3
16	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями зрительного анализатора.	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
17	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом брасс	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1
18	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата.	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
19	Особенности организации, проведения и судейства соревнований для лиц с нарушениями интеллекта.	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
20	Ошибки в технике спортивного способа плавания брасс, пути их исправления	ОК10, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
21	Достижениях российских пловцов с ограниченными возможностями и основных параметрах их спортивной тренировки.	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1

22	Общая схема обучения плаванию	ОК10 33, В1; ПК4 У1, В1, ПК2 В1
23	Оборудование бассейна для занятий с лицами с ограниченными возможностями	ПК3 У2
24	Формы организации занятий плаванием	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
25	Особенности организации занятий плаванием, деление на группы	ПК2 31, У1, В3
		ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1

### КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (раздел 7)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
	Воспитательное, образовательное и прикладное значение туризма.	ОК-10 31, ПК-3 В1
2.	Возникновение и развитие туризма в России, современное руководство туризмом.	ПК-2 У1, ПК-3 В2
3.	Самодетельный и плановый туризм, характеристика походов.	ОК-10 У1, ПК-2 У3
4.	Основные понятия и описание рельефа.	ОК-10 У2, ПК-3 31
5.	Топографические знаки и их применение в туристическом походе.	ОК-10 В1, ПК-2 У2
6.	Характеристика способов ориентирования и основных работе картой и на местности.	ОК-10 В2, ПК-2 В3
7.	План подготовки туристского похода и обязанности участников.	ПК-2 В1, ПК-3 31
8.	Особенности составления сметы похода и питания.	ПК-2 В3, ПК-3 32
9.	Личное и групповое снаряжение в пешем походе.	ОК-10 В3, ПК-2 31,
10.	Личное и групповое снаряжение в лыжном походе.	ОК-10 У3, ПК-3 32
11.	Личное и групповое снаряжение в горном походе.	ПК-2 33, ПК-3 У2
12.	Личное и групповое снаряжение в водном походе.	ОК-10 31, ПК-2 В1
13.	Техника и тактика передвижения в пешем походе.	ОК-10 У1, ПК-3 У3
14.	Особенности быта, бивачных работ и признаки определения погодных условий.	ОК-10 У2, ПК-2 31
15.	Особенности организации и проведения лыжного похода.	ПК-2 В1, ПК-3 31
16.	Особенности горных походов.	ОК-10 31, ПК-3 В1
17.	Особенности водных походов.	ПК-2 У1, ПК-3 В2
18.	Организация и проведение соревнований по туризму.	ОК-10 У1, ПК-2 У3
19.	Характеристика соревнований на контрольно-туристском маршруте (КТМ).	ОК-10 У2, ПК-3 31
20.	Характеристика соревнований по технике пешеходного туризма (ТПТ).	ОК-10 В1, ПК-2 У2
21.	Содержание и формы туристской работы с детьми.	ОК-10 В2, ПК-2 В3
22.	Возникновение и развитие спортивного ориентирования.	ПК-2 В1, ПК-3 31
23.	Виды и характеристика соревнований по спортивному ориентированию.	ПК-2 В3, ПК-3 32
24.	Спортивные и судейские топографические знаки.	ОК-10 В3, ПК-2 31,

25.	Отличия спортивной карты и работа с ней.	ОК-10 У3, ПК-3 З2
26.	Характеристика технической подготовки ориентировщика и ее особенности.	ПК-2 З3, ПК-3 У2
27.	Характеристика тактической подготовки ориентировщика и ее особенности.	ОК-10 З1, ПК-2 В1
28.	Особенности психологической подготовки спортсмена-ориентировщика.	ОК-10 У1, ПК-3 У3
29.	Общая физическая подготовка ориентировщика и ее особенности.	ОК-10 У2, ПК-2 З1
30.	Специальная физическая подготовка ориентировщика и ее особенности.	ПК-2 В1, ПК-3 З1
31.	Методы педагогического и медицинского контроля за состоянием спортсмена-ориентировщика в тренировочной и соревновательной деятельности.	ОК-10 З1, ПК-3 В1
32.	Планирование подготовки спортсмена-ориентировщика.	ПК-2 У1, ПК-3 В2
33.	Организация и судейство соревнований по спортивному ориентированию.	ОК-10 У1, ПК-2 У3
34.	Состав и обязанности судейской коллегии по спортивному ориентированию.	ОК-10 У2, ПК-3 З1
35.	Особенности организации и проведения соревнований по спортивному ориентированию с детьми различного возраста.	ОК-10 В1, ПК-2 У2
36.	Особенности определения личных и командных результатов в спортивном ориентировании.	ОК-10 В2, ПК-2 В3
37.	Экологическое воспитание при занятиях туризмом.	ПК-2 В1, ПК-3 З1

### ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете с оценкой оцениваются по пятибалльной шкале, на зачете – «зачтено» / «незачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине (Таблица 2.2 рабочей программы дисциплины).

Отлично» (5) / «зачтено» – оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

«Хорошо» (4) / «зачтено» - оценка соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические

положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

«Удовлетворительно» (3) / «зачтено» - оценка соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

«Неудовлетворительно» (2) «не зачтено» - оценка выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.