


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

С.Б. Петрыгин
« 30 » августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ЭЛЕКТИВНЫЕ
ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ) 1

Уровень основной профессиональной образовательной программы:
бакалавриат

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки: **Физическая культура**

Форма обучения: очная

Срок освоения ОПОП: нормативный – 4 года

Факультет: физической культуры и спорта

Кафедра: Теории и методики физического воспитания и спортивных
дисциплин

Рязань 2018

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения учебной дисциплины «Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)» являются формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП БАКАЛАВРИАТА

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:

- «История физической культуры и спорта»
- «Психология»
- «Анатомия»

2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплиной:

- Методика обучения и воспитания (по профилю подготовки) - Основы методики лечебной физической культуры
- Преддипломная практика
- Фитнес и его разновидности
- Производственная практика - Педагогическая практика по физическому воспитанию в школе

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 дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1	ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания. 2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта 3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов	1. Определять задачи, содержание и методику тренировки 2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования 3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях	1. Приемами, методами, средствами обучения 2. Теоретическими основами методики обучения 3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта
2.	ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов 2. основы терминологии по дисциплине 3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания 2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины 3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	1. способами подбора и применения средств и методов обучения 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. 3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий
3.	ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и	1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами 2. значение и место	1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения 2. планировать и проводить	1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по

		индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания 3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта	основные виды занятий по физической культуре 3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся	физическому воспитанию 3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств
4	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов 2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств 3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом	1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов 2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.	1. Методикой отбора и ориентации в спорте 2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом 3. Методикой обучения двигательным действиям
5	ПК-4	способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	1. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений 2. основы организации учебно-тренировочного процесса 3. закономерности формирования двигательных навыков	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. организовать работу по 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 дисциплины

Наименование дисциплины	«Прикладная физическая культура (элективные дисциплины по физической культуре и спорту)»				
Цели	формирование компетенций в области физической культуры и спорта, необходимых для успешной педагогической деятельности и решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.				
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания. 2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта 3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определять задачи, содержание и методику тренировки 2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования 3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приемами, методами, средствами обучения 2 Теоретическими основами методики обучения 	Практические занятия	Собеседование Работа на практических занятиях ИДЗ Реферат Контрольная работа Зачет Зачет с оценкой	<p>Пороговый: Основы организации в области избранного вида спорта</p> <p>Повышенный: Проводить научно-исследовательскую и методическую работу по проблемам физического воспитания и спортивной тренировки.</p>

		3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта			
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-спортивных видов 2. основы терминологии по дисциплине <p>основы техники изучаемых спортивных дисциплин</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания 2. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины <p>обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблем</p> <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. способами подбора и применения средств и методов обучения 2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности. <p>теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий</p>	Практические занятия	Собеседование Работа на практических занятиях ИДЗ Реферат Контрольная работа Зачет Зачет с оценкой	<p>Пороговый: Планирование, анализ, самооценка своей деятельности</p> <p>Повышенный: Обозначать свое отношение к результатам своей деятельности, обучения и воспитания обучающихся в процессе занятий физической культурой</p>
Общепрофессиональные компетенции					
ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами 2. значение и место изучаемых 	Практические занятия	Собеседование Работа на практических занятиях ИДЗ Реферат	<p>Пороговый: Основы методики обучения, формы организации занятий</p> <p>Повышенный:</p>

	индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<p>спортивных дисциплин в системе физического воспитания</p> <p>физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения 2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. организационными приемами работы с занимающимися 2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию <p>технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств</p>		Контрольная работа Зачет Зачет с оценкой	Основы методики проведения оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий по плаванию
Профессиональные компетенции					
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики деятельности	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов 2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств 3. Методику педагогического контроля при занятиях физической 	Практические занятия	Собеседование Работа на практических занятиях ИДЗ Реферат Контрольная работа Зачет Зачет с оценкой	<p>Пороговый:</p> <p>Знать принципы, средства и методы избранного вида спорта</p> <p>Повышенный:</p> <p>Применять полученные знания и умения в процессе учебно-тренировочных</p>

		<p>культурой и спортом</p> <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов 2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью 3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. <p>Владеть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методикой отбора и ориентации в спорте 2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом 3. Методикой обучения двигательным действиям 			занятий
ПК-4	<p>способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов</p>	<p>Знать</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений 2. основы организации учебно-тренировочного процесса закономерности формирования двигательных навыков <p>Уметь</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. определять причины ошибок и находить пути их устранения 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма <p>организовать работу по физической</p>	Практические занятия	<p>Собеседование</p> <p>Работа на практических занятиях</p> <p>ИДЗ</p> <p>Реферат</p> <p>Контрольная работа</p> <p>Зачет</p> <p>Зачет с оценкой</p>	<p>Пороговый:</p> <p>Методические особенности организации занятий плаванием</p> <p>Повышенный:</p> <p>Основы организации и проведения занятий на различных ступенях обучения и воспитания</p>

	культуре Владеть 1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений			
--	---	--	--	--

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры						в
			№ 1 часов	№ 2 часов	№ 3 часов	№ 4 часов	№ 5 часов	№ 6 часов	
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего))		90	8	10	12	14	14	16	16
В том числе:		-				-	-	-	
Лекции (Л)		16				6	2	4	4
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		66		10	12	8	12	12	12
Лабораторные работы (ЛР)		8	8			-	-	-	
Самостоятельная работа студента (всего)		238	24	30	24	22	22	20	96
В том числе		-				-	-	-	
СРС в семестре		206	20	26	20	18	18	12	92
Курсовой проект	КП	-				-	-	-	
	КР	-				-	-	-	
Другие виды СРС		-				-	-	-	
Подготовка к практическим занятиям		-	2	4	2	4	4	2	8
Изучение и конспектирование основной литературы		-	2	4	2	4	4	2	6
Изучение и конспектирование дополнительной литературы		-	2	2	2	2	2	2	6
Выполнение индивидуальных домашних заданий			4	4	4	-	-		8
Подготовка к собеседованию			2	4	2	-	-		8
Подготовка к зачету			4	4	4	4	4	4	8
Подготовка к сдаче технических нормативов			4	4	4	4	4	2	8
Подготовка контрольной работе									8
Посещение учебно-тренировочных занятий									8
Планирование учебно-тренировочного процесса									8
Участие в соревнованиях по избранным видам спорта									8
Участие в организации физкультурно-спортивных мероприятий									8
Участие в проведении соревнований									8
СРС в период сессии		32	4	4	4	4	4	8	4
Вид промежуточной	зачет (З),	-	3	3	3	3	3	-	3
	ЗО	-						230	
ИТОГО: общая	часов	328	32	40	36	36	36	36	112
	зач. ед.	-				-	-	-	

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
1	1	Музыкальная ритмика	<p>Цели и задачи, организация проведения дисциплины музыкально-ритмического воспитания.</p> <p>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.</p> <p>Средства музыкальной выразительности и их применение в физическом воспитании.</p> <p>Техника выполнения специальных шагов и ходьбы.</p> <p>Танцевальные элементы. Прыжковые элементы.</p> <p>Техника выполнения танца «фигурный вальс».</p>
2	2	Гимнастика	<p>Гимнастика как основа физического воспитания, как спортивная дисциплина в общеобразовательной школе.</p> <p>Спортивно-педагогическая направленность гимнастики.</p> <p>Основы прикладной гимнастики в школьной системе физического воспитания.</p> <p>Основы оздоровительной гимнастики в школьной системе физического воспитания.</p> <p>Основы обучения базовым гимнастическим элементам в школьной системе физического воспитания.</p>
3	3	Прикладное плавание	<p>Организация занятий оздоровительным и прикладным плаванием в дошкольных учреждениях и общеобразовательной школе..</p> <p>Начальное обучение плаванию в ДОУ и школе.</p> <p>Подготовительные упражнения по освоению с водой и методика их проведения: передвижение по дну бассейна, погружение в воду, выдохи в воду, всплытие и лежание.</p> <p>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Техника спортивных способов плавания: кроль на груди, кроль на спине.</p>
4	4	Спортивно-педагогическое совершенствование	<p>Освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.</p> <p>Соревновательные нагрузки и их характеристика на всех этапах спортивной подготовки у спортсменов</p>

			различной квалификации.
5	5	Прикладное плавание	<p>Анализ техники и методика обучения плаванию способом на боку.</p> <p>Нырание и прыжки в воду. Погружения из опорного положения: прыжки в воду вниз головой, вниз ногами. Из безопорного положения: погружение вниз ногами либо головой.</p> <p>Поведение в трудных ситуациях связанные с водой, спасение тонущих и помощь пловцам, которые устали, преодоление водных преград.</p>
6	6	Легкая атлетика (беговые виды)	<p>Характеристика циклических видов легкой атлетики.</p> <p>Правила проведения соревнований по беговым видам легкой атлетики.</p> <p>Оборудование мест занятий беговыми видами легкой атлетики.</p> <p>Основы техники спортивной ходьбы.</p> <p>Основы техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Основы техники бега на средние дистанции.</p> <p>Основы техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Основы техники бега с препятствиями (стипель-чез).</p> <p>Основы методики обучения спортивной ходьбе.</p> <p>Основы методики обучения бегу на короткие дистанции.</p>
9	7	Спортивно-педагогическое совершенствование	<p>Планирование соревновательных нагрузок.</p> <p>Связь соревновательных и тренировочных нагрузок.</p> <p>Роль управления и его основные функции.</p> <p>Информационное обеспечение управления.</p> <p>Комплексный и перспективный аспект планирования.</p> <p>Содержание планирования.</p> <p>Спорт и спортивная подготовка как основа содержания дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование»</p> <p>Соревнования и соревновательная подготовка.</p> <p>Тренировка и тренировочная деятельность в спорте.</p> <p>Физическая подготовка: общая и специальная.</p> <p>Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта.</p> <p>Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте.</p> <p>Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.</p>

2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛЗ	ПЗ	СРС	Всего	
1	1	Музыкальная ритмика						
1	1.1	Виды занятий под музыкальное сопровождение. Современное направление развитие фитнес-ритмики.				4	4	Собеседование
1	1.2	Основы музыкальной грамоты. Связь упражнений с построением музыкальных произведений.		2		4	6	Работа на практическом занятии
1	1.3	Средства музыкальной выразительности и их применение в физическом воспитании		2		4	6	Работа на практическом занятии.
1	1.4	Техника выполнения специальных шагов и ходьбы. Танцевальные элементы. Прыжковые элементы.		2		4	6	Работа на практическом занятии Индивидуальное задание
1	1.5	Техника выполнения танца «фигурный вальс».		2		4	6	Работа на практическом занятии, выполнение технических нормативов
		Раздел дисциплины №1		8		20	28	
		Раздел дисциплины №1				4	4	Зачет
		Итого		8		24	32	
2	2	Гимнастика						
2	2.1	Гимнастика как спортивная дисциплина в общеобразовательной школе			2	8	10	Собеседование
2	2.2	Основы прикладной гимнастики в школе			4	8	12	Работа на практическом занятии Собеседование Прием практических нормативов
2	2.3	Основы обучения базовым гимнастическим элементам в школьной системе			4	10	14	Работа на практическом занятии

		физического воспитания						Прием практических нормативов Собеседование.
		<i>Раздел дисциплины №2</i>			10	26	36	
		<i>Раздел дисциплины №2</i>				4	4	Зачет
		<i>Итого</i>			10	30	40	
3	3	Прикладное плавание						
3	3.1	Организация занятий и оздоровительным прикладным плаванием			2	2	4	Работа на практических занятиях.
3	3.2	Основы техники плавания способом кроль на груди			2	4	6	Сдача технических нормативов
3	3.3	Начальное обучение плаванию в ДОУ и школе. Формы организации занятий плаванием			2	2	4	Собеседование
3	3.4	Техника стартов и поворотов в плавании способом кроль на груди			2	4	6	Сдача технических нормативов
3	3.5	Основы техники плавания способом кроль на спине			2	4	6	Сдача технических нормативов
3	3.6	Техника стартов и поворотов в плавании способом кроль на спине			2	4	6	Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов
		<i>Раздел дисциплины №3</i>			12	20	32	
		<i>Раздел дисциплины №3</i>				4	4	Зачет
		<i>Итого</i>			12	24	36	
4	4	Спортивно-педагогическое совершенствование						
4	4.1	Соревновательные нагрузки и их характеристика на всех этапах спортивной подготовки у спортсменов различной квалификации	6		8	18	32	Работа на практических занятиях, собеседование, выполнение индивидуальных домашних заданий, участие в соревнованиях
		<i>Раздел дисциплины №4</i>	6		8	18	32	
		<i>Раздел дисциплины №4</i>				4	4	Зачет
		<i>Итого</i>	6		8	22	36	
5	5	Прикладное плавание						
5	5.1	Совершенствование техники спортивных способов плавания.			2	4	6	Работа на практическом занятии

5	5.2	Прикладное плавание способом на боку			4	6	10	Работа на практических занятиях. Контрольная работа	
5	5.3	Ныряние, погружение и прыжки в воду. Приемы освобождения от захватов утопающего			4	4	8	Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов	
5	5.4	Поведение в трудных ситуациях, спасение тонущих и помощь уставшему пловцу, преодоление водных преград.	2		2	4	8	Работа на практических занятиях. Сдача технических нормативов	
		Раздел дисциплины №5	2		12	18	32		
		Раздел дисциплины №5				4	4	Зачет	
		Итого	2		12	22	36		
6	6	Легкая атлетика (беговые виды)							
6	6.1	Характеристика циклических видов легкой атлетики. Правила проведения соревнований по беговым видам легкой атлетики.	2			1	3	Собеседование ИДЗ	
6	6.2	Оборудование мест занятий беговыми видами л/атлетики. Планирование, построение и содержание спортивной тренировки в беговых видах легкой атлетики.	2			1	3	Работа на практических занятиях.	
6	6.3	Основы техники спортивной ходьбы.. Основы техники бега на короткие и средние дистанции.			-	2	1	3	Работа на практических занятиях. ИДЗ, реферат
6	6.5	Основы техники бега с препятствиями (стипель-чез). Основы методики обучения спортивной ходьбе.			-	2	1	3	Работа на практических занятиях.
6	6.6	Основы методики обучения бегу на средние и длинные дистанции.			-	2	-	2	ИДЗ Работа на практических занятиях.
6	6.7	Основы преподавания беговых видов легкой атлетики в общеобразовательной школе. Содержание и методы педагогического контроля в беговых видах легкой атлетики.			-	4	1	5	Сдача технических нормативов.
6	6.8	Управление подготовкой легкоатлетов бегунов на различные дистанции и ходоков. Техника безопасности при занятиях беговыми легкоатлетическими упражнениями.			-	2	-	2	Тестирование

		<i>Раздел дисциплины № 6</i>	4		12	12	28	
		<i>Раздел дисциплины № 6</i>				4	4	<i>Зачет с оценкой</i>
		Итого	4		12	16	32	
9	7	Спортивно-педагогическое совершенствование						
9	7.1	Планирование соревновательных нагрузок. Связь соревновательных и тренировочных нагрузок. Роль управления и его основные функции. Информационное обеспечение управления. Комплексный и перспективный аспект планирования. Содержание планирования.	2		6	46	54	Работа на практических занятиях, выполнение индивидуальных домашних заданий, участие в соревнованиях
9	7.2	Спорт и спортивная подготовка Соревнования и соревновательная подготовка. Тренировка и тренировочная деятельность в спорте. Физическая подготовка: общая и специальная. Технология физической подготовки с учетом специфики вида спорта. Средства восстановления, профилактики и реабилитации в спорте. Особенности подготовки спортсменов различного возраста и подготовленности.	2		6	46	54	Работа на практических занятиях, выполнение индивидуальных домашних заданий, участие в соревнованиях
		<i>Раздел дисциплины № 7</i>	4		12	92	108	
		<i>Раздел дисциплины № 7</i>				4	4	<i>Зачет</i>
		Всего по разделу	4		12	96	112	
		ИТОГО	16	8	66	238	328	

2.3 Лабораторный практикум

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела учебной дисциплины	Наименование лабораторных работ	Всего часов
1	2	3	4	5
1	1		- Основы музыкальной грамоты. - Связь упражнений с построением музыкальных произведений. - Средства музыкальной выразительности и их применение	1 1 1

			в физическом воспитании. - Изучение приставного шага и шага-галопа.	1
			- Танцевальные элементы. Прыжковые элементы.	1
		Музыкальная ритмика	- Танец «Веребочка» и «Полька».	1
			- Танец «Двойная веревочка и веревочка с переступанием».	1
			- Изучение танцевальных движений: «Гармошка», «Елочка», «Голубцы», «Ковырялочка», «Присядка».	1
ИТОГО				8

2.4. Курсовые работы не предусмотрены

3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

3.1. Виды СРС

№се- мест ра	№раз- дела	Наименование раздела модуля	Виды СРС	Всего часов
1	1	Музыкальная ритмика	Подготовка к практическим занятиям	2
			Изучение и конспектирование основной литературы	2
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Подготовка к собеседованию	2
			Подготовка к зачету	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов	4
			Раздел дисциплины №1	20
			Всего за 1 семестр	20
2	2	Гимнастика	Подготовка к практическим занятиям	4
			Изучение и конспектирование основной литературы	4
			Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
			Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
			Подготовка к собеседованию	4
			Подготовка к зачету	4
			Подготовка к сдаче технических нормативов	4
			Раздел дисциплины №2	26
Всего за 2 семестр				26

3	Прикладное плавание	Подготовка к практическим занятиям	2
		Изучение и конспектирование основной литературы	2
		Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
		Выполнение индивидуальных домашних заданий	4
		Подготовка к собеседованию	2
		Подготовка к зачету	4
		Подготовка к сдаче технических нормативов	4
Раздел дисциплины №3			20
Всего за 3 семестр			20
4	Спортивно-педагогическое совершенствование	Подготовка к практическим занятиям.	4
		Изучение и конспектирование основной литературы	4
		Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
		Подготовка к сдаче технических нормативов	4
		Подготовка к зачету.	4
Раздел дисциплины №4			18
Всего за 4 семестр			18
5	Прикладное плавание	Подготовка к практическим занятиям.	4
		Изучение и конспектирование основной литературы	4
		Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
		Подготовка к сдаче технических нормативов	4
		Подготовка к зачету.	4
		Раздел дисциплины №6	
Всего за 5 семестр			18
6	Легкая атлетика (беговые виды)	Подготовка к практическим занятиям.	2
		Изучение и конспектирование основной литературы	2
		Изучение и конспектирование дополнительной литературы	2
		Подготовка к сдаче технических нормативов	2
		Подготовка к зачету.	4
		Раздел дисциплины №7	
Всего за 6 семестр			12
9	Спортивно-педагогическое совершенствование	Подготовка к практическим занятиям	8
		Изучение и конспектирование основной литературы	6
		Изучение и конспектирование дополнительной литературы	6
		Подготовка контрольной работе	8
		Подготовка к собеседованию	8
		Подготовка к зачету	8
		Подготовка к сдаче технических нормативов	8
		Посещение учебно-тренировочных занятий	8
		Планирование учебно-тренировочного	8

	процесса	
	Участие в соревнованиях по избранным видам спорта	8
	Участие в организации физкультурно-спортивных мероприятий	8
	Участие в проведении соревнований	8
	<i>Всего за 9 семестр</i>	92
	ИТОГО:	206

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.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по организации самостоятельной работы студентов

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: общеразвивающие упражнения, упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, способности к расслаблению; специально-подводящие упражнения, специально-подготовительные упражнения, имитационные упражнения, различные игры и игровые задания.

Необходимо овладение и совершенствование техникой видов лёгкой атлетики и методикой обучения занимающихся. Знать правила соревнований и участвовать в их организации и проведении

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

Семестр 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»;

Семестр 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.

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 мете 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.

Семестр 3,5

ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К СДАЧЕ ТЕХНИЧЕСКИХ И КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Зачетные требования в 3 семестре оценка по технике плавания кролем на груди и спине, проплывание технически правильно дистанции 200 м в/ст, выполнение контрольного норматива 100 м, оценка по учебной практике; оценка по технике прикладного плавания способом на боку, ныряние в длину: юноши 15 м, девушки 12 м, оценка по учебной практике, транспортировка пострадавшего 25 м.

Зачетные требования в 5 семестре раздел 7: оценка по технике плавания способом баттерфляй (дельфин), контрольный норматив – 100м, проплывание технически правильно дистанции 200 м, оценка по учебной практике, оценка по технике прикладного плавания.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Вариант 1.

1. Анализ техники движения рук в плавании способом кроль на груди.

2. Первая школа плавания в России
3. Приведите пример упражнений для освоения с водой.

Вариант 2.

1. Классификация видов плавания
2. Анализ техники движения рук в плавании кроль на груди.
3. Приведите пример упражнений для обучения дыханию.

Вариант 3.

11. Назовите виды спорта в которые входит плавание.
 12. Анализ техники движения рук в плавании способом кроль на спине
- Приведите пример упражнений для обучения открыванию глаз в воде.

Семестр 4,9

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Современные требования к подготовленности спортсменов.
2. Понятие «спортивная подготовка».
3. История возникновения избранного вида спорта.
4. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
5. Этапы многолетней спортивной подготовки.
6. Структура системы подготовки спортсменов.
7. Спортивная стратегия и тактика как компонент спортивной деятельности.
8. Единство тактики и техники.
9. Организация коллективных и индивидуальных действий.
10. Функции спортсменов в процессе спортивной деятельности.
11. Основные стороны тренировки.
12. Тренировочные нагрузки.
13. Роль тренировки в подготовке спортсменов.
14. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
15. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
16. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.
17. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований).
18. Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.
19. Питание спортсменов.
20. Использование фармакологии в процессе спортивной деятельности.
21. Специфика видов спорта и продолжительность подготовки спортсменов.
22. Особенности соревновательной и тренировочной деятельности, тенденций развития видов спорта.

23. Прогнозирование и моделирование в процессе построения многолетней подготовки спортсменов.

24. Актуальные проблемы подготовки спортсменов высокого класса, спортивных резервов, средств и методов тренировки.

25. Внедрение результатов исследования в практику подготовки спортсменов.

26. Совместная работа тренера и ученика.

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1. Эволюция техники, тактики, правил соревнований и методики тренировки в избранном виде спорта.
2. Техничко-тактическая подготовка в избранном виде спорта.
3. Особенности методики обучения технико-тактическим действиям в избранном виде спорта.
4. Психологическая подготовка в избранном виде спорта.
5. Физическая подготовка в избранном виде спорта.
6. Методика развития двигательных способностей у юных спортсменов.
7. Методика развития двигательных способностей у квалифицированных спортсменов.
8. Планирование и учет в тренировке юных спортсменов в избранном виде спорта.
9. Внутренировочные факторы подготовки в избранном виде спорта.
10. Ориентация и отбор в избранном виде спорта.
11. Использование тренажеров и тренажерных устройств для совершенствования технико-тактической и физической подготовки в избранном виде спорта.
12. Комплексный контроль тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
13. Тренировочные нагрузки в процессе подготовки спортсменов.
14. Применение средств и методов тренировочной деятельности спортсмена.
15. Построение тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.
16. Соотношение ОФП и СФП в многолетнем тренировочном процессе.
17. Определение понятий основных двигательных способностей и их классификация.
18. Методика развития основных кондиционных и координационных способностей.
19. Сензитивные периоды развития двигательных способностей.
20. Контроль за развитием основных двигательных способностей.
21. Внеклассная спортивная работа в общеобразовательной школе.
22. Работа по спорту в образовательных учреждениях различного типа (ДЮКФП, сельских школах, интернатах и т.д.).
23. Особенности проведения спортивных соревнований со школьниками.
24. Характеристика основных сторон подготовки спортсменов.
25. Тренировка как многолетний процесс.

Семестр 6

Примерные вопросы для самоконтроля

1. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания
2. Методы развития быстроты у легкоатлетов.
3. Методика обеспечения техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.
4. Достижения российских легкоатлетов на последних Олимпийских играх.
5. Принципы обучения.
6. Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.
7. Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции.
8. Техника бега на короткие дистанции
9. Методика обучения технике и тактике бега на средние дистанции.
\\Методика обучения технике и тактике бега на длинные дистанции.
10. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
11. Общие основы легкоатлетических видов.
12. Соревновательная деятельность в легкой атлетике.
13. Легкая атлетика в системе физического воспитания и спорта.
14. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке:

Техника выполнения легкоатлетических видов, пройденных по программе, оценивается в процессе практических занятий по приводимым ниже нормативам:

1. Техника бега на короткие дистанции:
 - - низкий старт;
 - - стартовый разгон;
 - - бег по дистанции;
 - - финиширование.
2. Техника бега на средние и длинные дистанции:
 - - высокий старт;
 - - бег по дистанции;
 - - бег по выражу.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонды оценочных средств)

4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете не используется.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	Количество экземпляров	
				В библиотеке	На кафедре
1	2	3	4	5	6
1	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.	3,5	3,5	10	
2	Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (есть и пред. изд.)	1, 2	1-2	4	
3	Теория и методика гимнастики: учебник / под ред. М.Л. Журавина. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 496 с	1, 2	1-2	1	
4	Жилкин А.И. Теория и методика легкой атлетики: учебник. - М.: Академия, 2013. - 464 с.	6	6	10	
5	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняк. - М.: Академия, 2003. - 384 с.	4,7	4,9	4	
6	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426428 (05.05.2016).	1	1	ЭБС	

5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор (ы), наименование, место издания и издательство, год	Используется при изучении разделов	Семестр	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: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298253 (05.05.2016).	3,5	3,5	ЭБС	
2	Викулов, А.Д. Плавание: учебное пособие. - М. : Владос, 2004. - 367 с.	3,5	3,5		
3	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.	3,5	3,5	15	
4	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.	1, 2	1-2	15+48	
5	Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. - 124 с.	2	2	15	
6	Лисицкая, Т. Аэробика: теория и методика. Т. 1. - М.: Федерация аэробики России, 2002. - 232 с.	1	1	1	
7	Доценко О.П., Кутовая А.С., Методические рекомендации по изучению основ музыкальной грамоты и связи упражнений с музыкой - Рязань: РГПУ, 1987	1	1		1
8	Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 464 с.	6	6	15	
9	Алхасов, Д.С. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам : сборник учебно-методических материалов : в 2 ч. / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - Ч. 1. - 227 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5660-0 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429260 (04.05.2016).	1-8	1-9		
10	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. / Всероссийская федерация легкой атлетики ; авт. сост. В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах и др. - М. : Человек, 2012. - Т. 1. А - Н. - 707 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-80-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:	6	6		

	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298244 (04.05.2016).				
11	Питание легкоатлета: Рекомендации по питанию для сохранения здоровья и достижения высоких результатов в легкой атлетике / Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный Центр развития легкой атлетики ИААФ. - М. : Человек, 2012. - 64 с. - (Библиотека легкоатлета). - ISBN 978-5-904885-48-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298254 (04.05.2016).	4,7	4,9		
12	Томпсон, П. Введение в теорию тренировки: Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / П. Томпсон ; Международная Ассоциация легкоатлетических федераций, Всероссийская федерация легкой атлетики, Московский региональный центр развития ИААФ. - М. : Человек, 2013. - 191 с. : ил. - ISBN 978-5-904885-18-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=298255 (04.05.2016).	4,7	4,9		
13	Чеснова, Е.Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 226 с. - ISBN 978-5-4458-3079-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946 (05.05.2016).	4,7	4,9	ЭБС	

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

1. BOOK.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.04. 2018).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.04.2018).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.04. 2018).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com>

(дата обращения: 15.11.2017).

5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.04.2018).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red (дата обращения: 15.04.2018).
7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.04.2018).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 20.04.2018).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 20.04.2018).

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.04.2018).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
4. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.04.2018).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] :

электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp, свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15. 04.2018).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (28.08.2018)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (28.08.2018)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (28.08.2018)

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ 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.

6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса: отсутствуют.

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.
Домашняя работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических	Выполнение техники изученных видов спорта

нормативов	
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

- чтение лекций с использованием слайд-презентаций
- возможность консультирования обучающихся преподавателями 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

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1.	Музыкальная ритмика	ОК-6, ОК-8, ОПК-2, ПК-2, ПК-4	Зачет Зачет с оценкой
2.	Гимнастика		
3.	Прикладное плавание		
4.	Спортивно-педагогическое совершенствование		
5.	Легкая атлетика (беговые виды)		

РЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-6	способность к самоорганизации и самообразованию	знать	
		1. Место и значение видов спорта в системе физического воспитания	ОК6 31
		2. Формы, средства и методы организации и проведения занятий по видам спорта	ОК6 32
		3. Место и социальную роль тренера в подготовке спортсменов	ОК633
		уметь	
		1. Определять задачи, содержание и методику тренировки	ОК6 У1
		2. Организовывать и проводить физкультурно-массовые мероприятия и спортивные соревнования	ОК6 У2
		3. Осуществлять работу по спорту в образовательных учреждениях	ОК6 У3
		Владеть	
		1. Приемами, методами, средствами обучения	ОК6 В1
2. Теоретическими основами методики обучения	ОК6 В2		
3. Навыками поиска и разработки актуальных проблем физического воспитания и спорта	ОК6 В3		
ОК-8	готовностью поддерживать уровень	знать	
		3. историю возникновения и развития изучаемых физкультурно-	ОК8 31

	физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	спортивных видов	
		2 основы терминологии по дисциплине	ОК8 32
		3. основы техники изучаемых спортивных дисциплин	ОК8 33
		уметь	
		3. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания	ОК8 У1
		4. планировать свою деятельность по изучению и решению задач дисциплины	ОК8 У2
		3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме	ОК8 У3
		Владеть	
		3. способами подбора и применения средств и методов обучения	ОК8 В1
		2. организацией планирования, анализа, самооценки своей учебно-познавательной деятельности.	ОК8 В2
		3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий	ОК8 В3
		ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся
3. методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий с различными возрастными группами	ОПК2 31		
2. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания	ОПК2 32		
3. физиологические и психологические основы физической культуры и видов спорта	ОПК2 33		
уметь			
3. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными возрастными группами населения	ОПК2 У1		
2. планировать и проводить основные виды занятий по физической культуре	ОПК2 У2		
3. оценивания физическое и функциональное состояние обучающихся	ОПК2 У3		
владеть			
3. организационными приемами работы с занимающимися	ОПК2 В1		
2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию	ОПК2 В2		
3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств	ОПК2 В3		
ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	Знать	
		1. Объективные возможности средств и методов улучшения подготовленности спортсменов	ПК2 31
		2. Периоды развития двигательных способностей и физических качеств	ПК2 32
		3. Методику педагогического контроля при занятиях физической культурой и спортом	ПК2 33
		Уметь	
Применять технологию диагностирования физического состояния спортсменов	ПК2 У1		

		2. Организовывать занятия спортом учащихся с образовательной и оздоровительной направленностью	ПК2 У2
		3. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.	ПК2 У3
		Владеть	
		Методикой отбора и ориентации в спорте	ПК2 В1
		2. Способами нормирования и контроля нагрузок на занятиях спортом	ПК2 В2
		3. Методикой обучения двигательным действиям	ПК2 В3
ПК-4	способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемых учебных предметов	знать	
		3. основы техники спортивных и прикладных способов плавания, гимнастических упражнений	ПК4 31
		4. основы организации учебно-тренировочного процесса	ПК4 32
		3. закономерности формирования двигательных навыков в процессе обучения	ПК4 33
		уметь	
		3. определять причины ошибок и находить пути их устранения	ПК4 У1
		2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма	ПК4 У2
		3. организовать работу по физической культуре	ПК4У3
		владеть	
		3. методикой обучения физическим упражнениям	ПК4 В1
2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения	ПК4 В2		
3. приемами спасения и транспортировки пострадавшего, страховки при выполнении физических упражнений	ПК4 В3		

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (1 семестр Зачет)

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

	Понятие ритм и таблица соотношения длительностей звука.	ОК8 32, ОПК-2 В2, ПК-4 У1
	Понятие о размере музыкального сопровождения.	ОК-6 32; ПК4- В1
	Динамические оттенки музыкального произведения	ПК-4 В3
	Понятия стаккато и легато.	ОК8 32, ПК-4 31, ПК-4 В3
	Понятие о структуре музыкального произведения	ОК-8 32, У2, ОПК-2 В2
	Запись упражнений под музыкальное сопровождение	ПК4 33
	Правильная подача для начала и остановки движения в соответствии с построением музыкальных произведений	ПК4У3
	Средства музыкальной выразительности в физическом воспитании	ОПК-2 В2, В3
	Техника выполнения специальных шагов и ходьбы	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
	Методика обучения специальным шагам и ходьбе	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
	Танцевальные элементы и методика обучения	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
	Прыжковые элементы и методика обучения	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
	Техника выполнения танца «фигурный вальс».	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
	Методика обучения танцу «фигурный вальс».	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
	Значение и место музыкально-ритмического воспитания в физическом воспитании	ОК-8 31, 33
	Методика проведения упражнений поточным способом	ОК-8 33, ОПК-2 В2, В3
	Задачи музыкально-ритмического воспитания	ОК-8 31, 33; ОПК-2 В2, В3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (2 семестр Зачет)

№ п/п	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
	Гимнастика в системе физического воспитания.	ОК-8 31, 33
1.	Выполнение домашней работы (написание основных строевых понятий, висов, упоров, гимнастической терминологии и т.д)	ПК-4 В3
2.	Выполнение строевых упражнений на 32 счета.	ОПК-2 В2, В3
3.	Выполнение комплекса строевых упражнений.	ОК-8 33, ОК6 33
4.	Выполнение комплекса ОРУ на 40 счетов.	ПК-4 В1, В3
5.	Выполнение прикладных упражнений.	ОПК-2 В3, ПК-4 В2
6.	Выполнение комплекса упражнений на координацию (прыжковое упражнение, положение рук в ходьбе).	ОК-8 У2, ОПК-2 В2
7.	Проведение общеразвивающих упражнений.	ОПК-2 В2, ПК-4 У1
8.	Проведение строевых и общеразвивающих упражнений с предметом.	ОПК-2 В2, ПК-4 У1

9.	Выполнение комбинации из элементов акробатики.	ПК4- В1
10.	Сдача гимнастической терминологии (основных положений рук, ног, туловища, висов и упоров.)	ПК-4 В3
11.	Развитие гимнастической терминологии. Правила записи ОРУ и вольных упражнений.	ОК8 32, ПК-4 31, ПК-4 В3
12.	Средства гимнастики	ОК8 У3, ОК8 В1, В3; ОПК2 31, ПК4 31
13.	Виды гимнастики	ОК8 31, ОПК2 32, ПК4 32
14.	Методические особенности гимнастики	ОК8 31, ОПК2 32, ПК4 32
15.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	ОПК2 В1, ПК4 У2, В3
16.	Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии	ОК8 32, ОК8 У2, ПК4 32
17.	Формы записи гимнастических упражнений и правила	ОК8 32, ОК8 У2, ПК4 32
18.	Общеразвивающие упражнения (выполнение комплекса ОРУ	
19.	Основы техники гимнастических упражнений	ОК8 33, В1; ОПК2 В3, ПК4 33
20.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	ОК8 В1, В2; ОПК2 В3, ПК4 В1, В2
21.	Акробатические упражнения	ОПК2 В3, ПК4- В1, В2
22.	Упражнения на гимнастических снарядах мужского и женского многоборья	ОК-8 У2, ОПК-2 В2. ПК4- В2
23.	Упражнения художественной и ритмической гимнастики	ОК8 У3, ОК8 В1, В3; ОПК2 31, ПК4 31
24.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	ОК8 У1,В3; ОПК2 31, У3, В2, ПК4 У1
25.	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	ОК8 В2, ОПК2 В1, В2, ПК4 У3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ (Зачет с оценкой - раздел 3,5)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Виды плавательного спорта	ОК8 31, ОК6 В2
2	Основные виды подготовки пловца	ПК4 32, У3
3	Обязанности главного судьи соревнований	ОПК2 У1
4	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на груди	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
5	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на спине	ОК8 33, В2; ПК4 31; ОПК2 В1
6	Особенности организации и проведения детских соревнований по плаванию	ОПК2 У1; ОК6 В3
7	Принципы комплектования групп начального обучения	ОК8 В3, ПК4 У2, В2
8	Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию	ОПК2 У1
9	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ОПК2 33, У3
10	Массовое обучение плаванию детей в детских садах,	ОПК2 31, У1, В3

	домашних условиях	
11	Подготовительные упражнения, для освоения с водной средой и их последовательность	ОК8 В3; ПК4 У2, В2
12	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с тумбочки	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
13	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с низу	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
14	Место и значение плавания в физическом воспитании	ОПК2 32
15	Методика проведения подготовительных упражнений на суше и в воде	ОК8 У1; ОПК2 В2,3
16	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
17	Профилактика травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	ПК4 У2
18	Требования, предъявляемые к уроку по плаванию	ОК8 В3; ПК4 У2, В2
19	Организация работы по плаванию в оздоровительных лагерях	ОПК2 31, У1, В3
20	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
21	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе кроль на груди	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
22	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом кроль на груди	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
23	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе кроль на спине	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
24	Общая схема обучения плаванию	ОК6 У1; ОПК2 В2,3
25	Анализ техники и методика обучения движениям рук и ног в спортивном способе кроль на спине	ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
26	Анализ техники и методика обучения движению рук прикладного способа плавания на боку	ОК6 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
27	Игры и развлечения в воде, их значение	ОК8 У2, В2
28	Анализ техники и методика обучения движению ног прикладного способа плавания на боку	ОК8 33, В1; ПК4 У1, В1, ОПК2 В1
29	Анализ техники прикладного способа плавания на боку	ОК8 В1; ПК4 У1, В2, ОПК2 В1
30	Техника спасания тонущего	ПК 2; В 3
31	Плавание в дошкольных и средних учебных заведениях	ОК8 В1

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

6 семестр (Зачет с оценкой раздел 6)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Легкоатлетические беговые виды в системе физического воспитания и спорта.	ОК 6 3 1, ПК2 31
2	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики	ОПК 2 У 3

3	Характеристика одного из беговых видов легкой атлетики.	ПК2 33
4	Классификация беговых дисциплин легкой атлетики	ОПК 2 У 3
5	Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетики.	ПК2 33
6	Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах	ОПК2 33
7	Правила судейства беговых видов.	
8	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	ОПК 2 У 3
9	Значение беговых видов легкой атлетики в физическом воспитании школьников.	ПК2 33
10	Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.	ОПК 2 У 2
11	Методика обучения бегу на короткие дистанции	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
12	Классификация многоборья легкой атлетики.	ОПК 2 У 3
13	Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.	ОПК2 В2, В3. ПК2 В3
14	Развития общей и специальной выносливости.	ОПК2 В2, В3, ПК2 В3
15	Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК6 33
16	Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».	ОК6 33
17	Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.	ОПК2 В2, В3, ПК2 В3
18	Оборудование, используемое для судейства соревнований беговых видов легкой атлетики	ОПК 2 33
19	Общие правила и различия в подготовке легкоатлета	ОПК 2 32
20	Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики.	ОПК 2 У 2
21	Педагогические основы беговых видов легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).	ОК 6 В 3, ОПК1 У1
22	Основы методики многолетней подготовки легкоатлетов в беговых видах	ОПК 2 В 1
23	Методика обучения бегу на средние дистанции.	ОПК 2 В2 ОК 6 В 2
24	Методика обучения бегу по дистанции и финишированию.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
25	Методика обучения барьерному бегу.	ПК2 32, В2, У3
26	Техника и методика бегу на длинные дистанции	ОК6 В2, ПК2 32, В2, У3
27	Техника и методика обучения спортивной ходьбе	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
28	Классификация, техника и методика обучения специальным беговым легкоатлетическим упражнениям.	ОПК 2 У 3, ПК2 32, В2, У3
29	Классификация беговых видов легкой атлетики, их оздоровительное, воспитательное и прикладное значение.	ПК2 32, В2, У3
30	Беговые виды легкой атлетики в школьной программе	ОК 6 В 1
31	Организация проведения и судейство соревнований	ОК 6 У 2

	беговых видов легкой атлетики.	
32	Организация проведения и судейство соревнований по видам эстафетного бега	ОК 6 У 2
33	Организация проведения и судейство соревнований по барьерному бегу	ОК 6 У 2
34	Положение о соревнованиях (пункты и их содержание)	ОК 6 У 2
35	Состав судейской коллегии (состав и выполняемая работа).	ОК 6 У 2
36	Организация занятий беговыми видами легкой атлетикой в образовательных учреждениях	ОК6 У1, У3, ОПК2 31
37	Анализ техники и тактики бега на короткие дистанции	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
38	Анализ техники и тактики бега на средние дистанции	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
39	Анализ техники и тактики бега на длинные дистанции	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
40	Анализ техники и тактики барьерного бега	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
41	Анализ техники и тактики спортивной ходьбы	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
42	Методика обучения технике и тактике бега на короткие дистанции	ОПК 2 В2 ОК 6 В 2
43	Методика обучения технике и тактике бега на средние дистанции	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
44	Методика обучения технике и тактике бега на длинные дистанции	ОПК 2 В2 ОК 6 В 2
45	Методика обучения технике и тактике барьерного бега	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
46	Методика обучения технике и тактике спортивной ходьбы	ОПК 1 В2 ОК 6 В 2
47	Особенности бега по виражу	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3
48	Средства обучения беговым видам легкой атлетики	ОПК 2 У 3, ПК2 32, В2, У3
49	Методы развития быстроты у легкоатлетов	ОПК2 В2, В3. ПК2 В3
50	Основные движущие силы спортсмена при ходьбе и беге.	ОК6 В1, ПК2 32, В2, У3

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

4,9 семестр (Зачет с оценкой по разделам 4,7)

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Значение периода вкатывания в лыжном спорте	ОК6 31
2	Месячное планирование в весенне-летнем этапе подготовительного периода	ОК6 31, ОК8 33
3	Месячное планирование в летне-осеннем этапе в лыжных гонках	ОК6 У2, ОК8 33
4	Месячное планирование в соревновательном периоде в избранном виде спорта	ОК8 В2, ОК8 33

5	Месячное планирование тренировочного процесса в подготовительном периоде в циклических видах спорта.	ОК6 32, ОК8 31, 3
6	Недельное (2-я неделя) планирование в летне-осеннем этапе в лыжных гонках.	ОК8 31, 3
7	Недельное планирование в соревновательном периоде (2-я неделя месяца) в игровых видах спорта.	ОК8 33
8	Недельное планирование на этапе подготовительного периода (2-я неделя месяца)	ОК6 В1,
9	Недельное планирование перед главным стартом в соревновательном периоде	ОК6 В2
10	Средства и методы, применяемые в подготовительном периоде	ПК2 В3
11	Средства и методы тренировки в переходном периоде.	ОК8 32, ОК6 В3, ПК2 В1,2
12	Средства и методы, применяемые в соревновательном периоде	ОК6 В2,3, ОК8 В1
13	Средства и методы, применяемые на этапе подготовительного периода	ОК6 В1,3, ОК8 В1
14	Средства, применяемые на этапе подготовительного периода	ОК6 В1,3, ОК8 У3, ПК2 32
15	Средства тренировки в соревновательном периоде	ОК6 В1,3, ОК8 У2, ПК2 У1
16	Характеристика и применение игрового метода тренировки	ПК2 У2
17	Характеристика и применение интегрального метода тренировки	ПК2 У2
18	Характеристика и применение интервального метода тренировки	ОК6 У2, ОПК1 У1
19	Характеристика и применение контрольного метода тренировки	ОК8 32, ПК2 32
20	Характеристика и применение кругового метода тренировки	ОК6 32, ОК8 31
21	Характеристика и применение метода тренировки фартлек	ОК6 32, ОК8 31
22	Характеристика и применение переменного метода тренировки	ОК6 32, ОК8 31
23	Характеристика и применение повторного метода тренировки	ОК6 У1, ПК2 В2
24	Характеристика и применение сопряженного метода тренировки	ОК6 У1, ПК2 В2
25	Характеристика и применение соревновательного метода тренировки	ПК2 В1
26	Характеристика равномерного метода тренировки и его применение	ОК8 У1, ПК2 В2
27	Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности	ОК8 У1, ПК2 В2, ПК2 В2

28	Основные закономерности тренировки, дидактические основы тренировочного процесса.	ОК8 В2, ПК2 У1, ПК2 В2
29	Циклический характер структуры тренировочного процесса: малые (микро-), средние (мезо-), большие (макро-) циклы.	ОК8 В12, ПК2 У1
30	Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности.	ПК2 У1, В3
31	Объем и интенсивность нагрузки в зависимости от возраста учащихся.	ОК8 З3, ПК2 З1
32	Особенности организации учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮШОР, ДЮКФП	ОК6 З3, ОК6 У3, ПК2 З1, ПК2 У3
33	Многолетнее, годовое и текущее планирование	ОК8 З3, ОК8 В3, ПК2 З1
34	Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.	ПК2 У3
35	Спортивная стратегия и тактика. Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности и их единство.	ПК2 У3. ПК2 В3
36	Технология физической подготовки. Задачи, средства, методы.	ОК8 У3,
37	Физическая подготовка в процессе формирования спортивных навыков, в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов.	ОК8 У3,
38	Этап максимальной реализации спортивных возможностей, продолжительность в зависимости от специфики избранного вида спорта.	ПК2 У3, ОК8 З3, ПК2 В3
39	Годичные и полугодовые тренировочные циклы.	ОК8 З3, ПК2 В3, ОК8 В3,
40	Подготовительный период (общеподготовительный этап, специально-подготовительный этап) цели и задачи, продолжительность в избранном виде спорта.	ОК8 З2, ПК2 В12
41	Соревновательный период, цели и задачи, продолжительность в избранном виде спорта.	ОК8 В2, ПК2 У1, ПК2 В2
42	Переходный период, цели и задачи, продолжительность в избранном виде спорта	ОК8 В12, ПК2 У1
43	Направленность тренировочного воздействия. Интенсивность нагрузки.	ПК2 У1
44	Объем тренировочной нагрузки в избранном виде спорта.	ПК2 З1, ПК2 В3
45	Характер отдыха и его продолжительность.	ПК2 З3, ПК2 З1
46	Соревновательные нагрузки, их характеристика	ОК8 З3, ПК2 З1, 3
47	Этапы и задачи отбора.	ОПК1 У1
48	Определение понятий «утомление» и	ПК2 З3, В1

	«восстановление».	
49	Определение фаз восстановления по данным ЧСС. Характеристика явления «суперкомпенсации» Дифференцирование тренировочных нагрузок на основе сроков восстановления.	ПК2 ЗЗ, ПК2 В1,2
50	Классификация средств восстановления: педагогических, психологических, медико-биологических.	ПК2 УЗ, ВЗ
51	Комплексный подход к организации тренировочного процесса	ОК8 ЗЗ, ПК2 ВЗ
52	Планирование как функция управления.	ОК8 ЗЗ, ПК2 ВЗ

ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по шкале «зачтено» - «не зачтено».

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

«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.

«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.

«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.

«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.

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете с оценкой по пятибалльной шкале.

В основе оценивания лежат критерии порогового и повышенного уровня характеристик компетенций или их составляющих частей, формируемых на учебных занятиях по дисциплине «Прикладная физическая культура» (Таблица 2.5. Карта компетенций рабочей программы дисциплины).

Отлично» (5) – 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) - 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) - 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) - 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.