


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**

### **«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 года 6 месяцев**

Факультет: **физической культуры и спорта**

Кафедра: **Теории и методики физического воспитания и спортивных дисциплин**

Рязань, 2018

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Физическая культура» 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 БАКАЛАВРИАТА**

**2.1.** Дисциплина «Физическая культура» относится к Базовой части Блока 1 (Б1.Б.22).

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

История физической культуры и спорта  
Анатомия человека  
Основы возрастной морфологии

**2.3.** Перечень последующих учебных дисциплин и модулей, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Научно-методическая деятельность.
- Базовые виды двигательной деятельности
- Производственная практика

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

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

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения учебной дисциплины 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. методические особенности организации и проведения занятий адаптивной физической культурой	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 занимающимися 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. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления	1. определять причины ошибок и находить пути их устранения. 2. обеспечить безопасность занимающихся, осуществлять мероприятия по профилактике травматизма 3. подбирать средства и методы, обучения адекватные поставленным цели и задачам.	1. методикой обучения физическим упражнениям 2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения 3. приемами взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

«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.					
В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие					
Общекультурные компетенции					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Формы оценочного средства	Уровни освоения компетенций
Индекс	Формулировка				
ОК-10	готовность к достижению должного уровня физической подготовленности, необходимого для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. различные формы организации и проведения занятий физической культурой</li> <li>2. основы терминологии по дисциплине</li> <li>3. методические особенности организации и проведения занятий адаптивной физической культурой</li> </ol> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. формулировать конкретные задачи обучения и воспитания</li> <li>2. планировать и проводить основные виды занятий по спортивным</li> <li>3. обозначать свое понимание или непонимание по отношению к изучаемой проблеме</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. навыками физического самосовершенствования</li> <li>2. способами подбора и применения средств и методов обучения.</li> <li>3. теоретическими и методическими основами организации и проведения занятий</li> </ol>	Лекции Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Основные этапы развития адаптивной физической культуры</p> <p><i>Повышенный:</i> Теоретические и методические основы адаптивной физической культуры</p>
Профессиональные компетенции					
ПК-2	Умением обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья, двигательным действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	<p><b>Знать</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основы техники изученных видов спорта.</li> <li>2. методику обучения физическим упражнениям</li> <li>3. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе</li> </ol>	Лекции Практические занятия СРС	Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет	<p><i>Пороговый:</i> Основы техники изучаемых видов адаптивной физической культуры</p> <p><i>Повышенный:</i> Методика обучения изучаемых видов адаптивной физической культуры</p>

		<p>физического воспитания.</p> <p><b>Уметь</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу с различными нозологическими группами</li> <li>2. планировать и проводить основные виды занятий по адаптивной физической культуре</li> <li>3. оценивать физическое и функциональное состояние обучающихся</li> </ol> <p><b>Владеть</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организационными приемами работы с занимающимися</li> <li>2. анализом современных технологий организации и проведения занятий по физическому воспитанию</li> <li>3. технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств</li> </ol>			культуры
ПК-3	<p>Умением определять цели и задачи адаптивной физической культуры как фактора гармоничного развития личности, укрепления здоровья, физической реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<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. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления</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. подбирать средства и методы, обучения адекватные поставленным цели и задачам.</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 процессе обучения</li> <li>3. приемами взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса</li> </ol>	<p>Лекции Практические занятия СРС</p>	<p>Работа на практических занятиях Технические нормативы Собеседование Зачет</p>	<p><i>Пороговый:</i> Возрастные, физиологические и психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья при занятиях АФК <i>Повышенный:</i> Практическое применение полученных знаний и навыков в решении профессиональных задач</p>

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Виды учебной работы		Всего часов	Семестр № 2	Семестр № 9
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (всего)</b>		<b>56</b>	28	28
В том числе:				
Лекции (Л)		<b>8</b>	4	4
Практические занятия (ПЗ)		<b>48</b>	24	24
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>-</b>	-	-
В том числе				
Другие виды СРС		<b>-</b>	-	-
<b>СРС в период сессии</b>		<b>16</b>	8	8
Подготовка к сдаче зачета		<b>-</b>	-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	зачет (3)			3
	Зачет с оценкой (30)		30	30
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	часов	<b>72</b>	36	36
	зач. ед.	<b>2</b>	1	1

### 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание разделов в дидактических единицах
2	1	<b>Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастическая терминология</b>	<p>Гимнастика в российской системе физического воспитания.</p> <p>Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.</p> <p>Основы строевых, общеразвивающих, вольных и прикладных упражнений.</p> <p>Гимнастическая терминология.</p> <p>Способы образования терминов и правила применения.</p> <p>Строевые комбинированные упражнения, упражнения на координацию движений, прикладные.</p>

2	2	<p><b>Особенности методики обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями разных нозологических групп</b></p>	<p>Методические особенности начального обучения плаванию лиц с нарушением слухового анализатора, нарушением зрения, нарушением опорно-двигательного аппарата, с низким уровнем интеллекта. Методы обучения плаванию лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Значение тактильного обучения. Особенности обучения технике спортивного способа плавания кроль на груди и спине, стартам и поворотам.</p>
9	3	<p><b>Организация занятий плаванием. Средства и методы обучения. Прикладное плавание</b></p>	<p>Формы организации занятий плаванием. Структура урока по плаванию. Обучение навыкам плавания на уроке, постановка задач, выбор средств, методов, организация обучающихся. Типы уроков и их характеристика. Комплектование учебных групп в соответствии с возрастом и подготовленностью занимающихся.</p> <p>Учебно-тренировочные занятия: задачи, средства и методы. Виды учебно-тренировочных занятий, особенности их проведения.</p> <p>Особенности обучения прикладному способу плавания на боку, спасение и способы транспортировки пострадавшего, утопающего.</p>
9	4	<p><b>Зарубежные виды единоборств: в системе физического воспитания. Основы техники и методика обучения</b></p>	<p>Виды единоборств. Западные виды единоборств. Виды единоборств Кореи и Юго-восточной Азии. Китайские единоборства. Японские единоборства.</p> <p>Техника выполнения двигательных действий в единоборствах. Методика обучения двигательных действий в единоборствах. Развитие физических качеств. Организация и проведение соревнований по единоборствам.</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	ПЗ	СРС	Всего	
<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастическая терминология</b>					
2	1.1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Гимнастическая терминология.	2			2	Собеседование
2	1.2	Основы строевых, вольных и прикладных упражнений.		6		6	Работа на практическом занятии,
2	1.3	Основы общеразвивающих упражнений. Проведение ОРУ		6		6	Работа на практическом занятии,
		<i>Зачет с оценкой</i>				4	
		<i>Всего</i>	2	12		18	
<b>2</b>	<b>2</b>	<b>Особенности методики обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями разных нозологических групп</b>					
2	2.1	Методические особенности начального обучения плаванию лиц с ограниченными возможностями					Собеседование
2	2.2	Методика обучения плаванию способом кроль.					Работа на практическом занятии
2	2.3	Обучение стартам и поворотам					Работа на практическом занятии
		<i>Зачет с оценкой</i>				4	
		<i>Всего</i>	2	12		18	
		<b>Всего за семестр</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		<b>36</b>	
<b>9</b>	<b>3</b>	<b>Организация занятий плаванием. Средства и методы обучения. Прикладное плавание</b>					
9	3.1	Формы организации занятий плаванием. Средства и методы обучения.	2				Собеседование
9	3.2	Плавание способом на боку		6			Работа на практическом занятии
9	3.3	Способы транспортировки пострадавшего, утопающего		6			Работа на практическом занятии
		<i>Зачет</i>				4	
		<i>Всего</i>	2	12		18	
<b>9</b>	<b>4</b>	<b>Зарубежные виды единоборств: в системе физического воспитания. Основы техники и методика обучения</b>					
9	4.1	Виды зарубежных единоборств разных стран		2		3	Собеседование
9	4.2	Техника выполнения и методика обучения	2	4	-	6	Работа на практических занятиях



	двигательным действиям в единоборствах.					
	<i>Зачет</i>				4	
	<i>Всего</i>	2	12		18	
	<b>Всего за семестр</b>	<b>4</b>	<b>24</b>		<b>36</b>	
	<b><i>ИТОГО</i></b>	<b>8</b>	<b>48</b>		<b>72</b>	

Лабораторный практикум не предусмотрен

Курсовые работы не предусмотрены.

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

Самостоятельная работа студента учебным планом не предусмотрена

#### 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.

#### Примерные вопросы собеседования

##### По разделу-1:

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.

### **Зачетные требования по разделу 2**

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.

### **Примерные вопросы собеседования**

#### **По разделу-1:**

1. Первая школа плавания в России
2. Приведите пример упражнений для освоения с водой.
3. Классификация видов плавания
4. Приведите пример упражнений для обучения дыханию.
5. Назовите виды спорта в которые входит плавание.
6. Приведите пример упражнений для обучения открыванию глаз в воде.
7. Анализ техники движения рук в плавании способом кроль на спине
8. Анализ техники движения ног в плавании способом кроль на спине
9. Анализ техники старта из воды в плавании способом кроль на спине
10. Анализ техники движения рук в плавании способом кроль на груди
11. Анализ техники движения ног в плавании способом кроль на груди
12. Анализ техники старта в плавании способом кроль на груди
13. Анализ техники открытого поворота маятником
14. Средства обучения плаванию

### **Образцы технических комбинации по разделу 4**

#### **Комбинация 1.**

Хидари дзенкуцу-дачи – ой сейкен цуки чудан, гьяку сейкен цуки чудан, ой мае-гери чудан, гьяку сейкен цуки чудан.

#### **Комбинация 2.**

Хидари дзенкуцу-дачи – ой дзёдан уке, переход в хидари кибя-дачи ён дзю го с гедан барай, гьяку сейкен цуки чудан в энодзи-дачи

#### **Комбинация 3.**

Хидари кибя-дачи ён дзю го с эмпи учи дзёдан, хидари уракен ганмен учи, хидари гедан-барай, миги каге-цуки.

**Примечание:** Комбинации выполняются на высокой скорости.

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

##### 4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине

Рейтинговая система в Университете 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>	
<b>Булгакова, Нина Жановна.</b> Теория и методика плавания [Текст] : учебник / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - Москва : Академия, 2014. - 320 с.	2	2-3	10	
<b>Гимнастика</b> [Текст] : учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : Академия, 2001. - 448 с.	2	1	40	
Отечественные и зарубежные виды единоборств [Текст] : учебно-методическое пособие / РГУ им. С. А. Есенина; [авт.-сост. С. Б. Петрыгин]. - Рязань : РГУ, 2017. - 172 с. - Библиогр.: с. 171. - То же [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <a href="http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2484">http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/2484</a> (дата обращения 11.10.2017).	9	4	15	

##### 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:	2	2-3		

	<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	Плавание: учебник для вузов / под общ. ред. Н. Ж. Булгаковой. - М. : Физкультура и спорт, 2001. - 400 с.	2	2-3	15	
3	Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учебник. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 432 с.	1	1	15+48	
4	Хазов А.А. Обучение технике упражнений на гимнастических снарядах и акробатических прыжков: учебное пособие. - Рязань: РГУ, 2006. - 124 с.	1	1	15	
5	Григорьев, А.Н. Боевое айкидо. Философия боя. Система обороны / А.Н. Григорьев. - М. : Рипол Классик, 2013. - 256 с. - ISBN 978-5-386-05772-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227374">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=227374</a> (05.05.2016).	9	4		
6	<b>Частий, Руслан Викторович.</b> Боевые искусства Востока. Китай. Корейский полуостров [Текст] / Р. В. Частий. - Харьков : Фолио, 2009. - 206 с. : ил.	9	4	8	

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

1. ВООК.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](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://cvberleninka.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. Prezentacva.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\\_Vuks/Pedagog/resspenc/mdexphp](http://www.gumer.info/bibliotek_Vuks/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 УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**6.1. Требования к местам (аудиториям, помещениям) для проведения практических занятий:** спортивный зал, оборудованные раздевалки, лекционные аудитории для проведения тестов. Компьютерный класс (для выполнения компьютерных тестов).

**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:** татами, гимнастические маты, скакалки, манекены.

**6.4. Требования к программному обеспечению учебного процесса:** отсутствуют.

## **7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Интерактивные формы занятий ФГОС ВО не предусмотрены

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

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Конспект лекции лучше подразделять на пункты, параграфы, соблюдая красную строку. Принципиальные места, определения, формулы и другое следует сопровождать замечаниями «важно», «особо важно», «хорошо запомнить» и т.п. Можно делать это и с помощью разноцветных маркеров или ручек. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
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.
Технические нормативы	Техника выполнения изученных упражнений, элементов и техники в целом изученных видов спорта. Техническая комбинация выполняется на высокой скорости, оценивается знание основных элементов и их последовательность.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету 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

## **10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

**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*

№ п/п	Контролируемые разделы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочных средств
1	<b>Гимнастика в российской системе физического воспитания. Гимнастическая терминология</b>	ОК-10, ПК-2, ПК-3	Зачет с оценкой
2	<b>Особенности методики обучения плаванию лиц с ограниченными физическими возможностями разных нозологических групп</b>		Зачет с оценкой
3	<b>Организация занятий плаванием. Средства и методы обучения. Прикладное плавание</b>	ОК-10, ПК-2, ПК-3	Зачет
4	<b>Зарубежные виды единоборств: в системе физического воспитания. Основы техники и методика обучения</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. методические особенности организации и проведения занятий адаптивной физической культурой	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 действиям, позволяющим реализовывать потребности, характерные для конкретного вида адаптивной физической культуры	<b>знать</b>	
		1. основы техники изученных видов спорта	ПК2 З1
		2. методику обучения физическим упражнениям	ПК2 З2
		3. значение и место изучаемых спортивных дисциплин в системе физического воспитания.	ПК2 З3
		<b>уметь</b>	
		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 З1
		2. современные технологии в области адаптивной физической культуры	ПК3 З2
		3. закономерности физиологического, психологического, физического развития и особенности их проявления	ПК3 З3
		<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. подбирать средства и методы, обучения адекватные поставленным цели и задачам.	ПК3 У3
		<b>владеть</b>	
		1. методикой обучения физическим упражнениям	ПК3 В1
		2. методикой устранения ошибок возникающих в процессе обучения	ПК3 В2
		3. приемами взаимодействия с различными субъектами педагогического процесса	ПК3 В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ  
4 семестр  
(раздел 1 зачет с оценкой)**

№ 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.	Средства гимнастики	ОК-10 31, 33
14.	Виды гимнастики	ПК-2 В3
15.	Методические особенности гимнастики	ПК-32 В2, В3
16.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике	ОК10 33, ОК10 33
17.	Гимнастическая терминология (история создания)	ПК-3 В1, В3
18.	Требования предъявляемые к гимнастической терминологии	ПК-2 В3, ПК-3 В2
19.	Формы записи гимнастических упражнений и правила	ОК-10 У2, ПК-2 В2
20.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	ПК-2 В2, ПК-3 У1
21.	Занятия гимнастикой в общеобразовательной школе	ПК-2 В2, ПК-3 У1
22.	Особенности занятий гимнастикой лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата	ПК3- В1
23.	Особенности занятий гимнастикой слабовидящих и слепых	ПК-3 В3
24.	Особенности занятий гимнастикой лиц с нарушением интеллекта	ОК-10 32, ПК-3 31, ПК-2 В3
25.	Планирование и учет работы по гимнастике в школе	ПК-2 В2, ПК-3 У1

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ (разделы 2 зачет с оценкой)**

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Виды плавательного спорта	ОК10 31, ОК10 В2
2	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на груди	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
3	Анализ техники и методика обучения спортивного способа кроль на спине	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
4	Особенности организации и проведения детских соревнований по плаванию	ПК2 У1; ОК10 В3
5	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ПК2 33, У3
6	Массовое обучение плаванию детей в детских садах, домашних условиях	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	Характеристика, анализ и методика обучения стартов с низу	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
10	Место и значение плавания в физическом воспитании	ПК3 32
11	Методика проведения подготовительных упражнений на суше и в воде	ОК10 У1; ПК2 В2,3
12	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	ОК10 33, В1; ПК4 У1, В1, ПК2 В1
13	Профилактика травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	ПК3 У2
14	Требования, предъявляемые к уроку по плаванию	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
15	Организация работы по плаванию в разных нозологических группах	ПК2 31, У1, В3
16	Характеристика и методика обучения поворота кроль на груди	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	Анализ техники движения рук и ног в спортивном способе кроль на груди	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
19	Подготовительные упражнения на суше и в воде, способствующие совершенствованию технике движения рук способом кроль на груди	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
20	Ошибки в технике спортивного способа плавания кроль на груди, пути их исправления	ОК10, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
21	Анализ техники прикладного способа плавания на боку	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
22	Техника спасания тонущего	ПК3 В3
23	Типы уроков, их характеристика и значение	ОК10 33, В1; ПК3 33, В1, ПК2 В1

## 9 семестр

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

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Основные виды подготовки пловца	ОК10 31, ОК10 В2
2	Обязанности главного судьи соревнований	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
3	Принципы комплектования групп начального обучения	ОК10 33, В2; ПК3 31; ПК2 В1
4	Состав судейской коллегии на соревнованиях по плаванию	ПК2 У1; ОК10 В3
5	Анализ техники спортивного способа плавания «дельфин»	ПК2 33, У3
6	Методика обучения спортивному способу плавания «дельфин»	ПК2 31, У1, В3
7	Анализ техники плавания способом на боку	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
8	Методика обучения плаванию способом на боку	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
9	Особенности физического развития детей, занимающихся плаванием	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
10	Особенности обучение плаванию детей в детских садах	ПК3 32
11	Подготовительные упражнения, для освоения с водной средой и их последовательность	ОК10 У1; ПК2 В2,3
12	Требования, предъявляемые к уроку по плаванию	ОК10 33, В1; ПК4 У1, В1, ПК2 В1
13	Профилактика травм и несчастных случаев на занятиях по плаванию	ПК3 У2
14	Общая схема обучения плаванию	ОК10 В3; ПК3 У2, В2
15	Особенности проведения занятий на открытом водоеме	ПК2 31, У1, В3
16	Составления положения о соревнованиях по плаванию	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
17	Способы транспортировки пострадавшего, тонущего способом на боку	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1
18	Способы освобождения от захватов при спасении утопающего	ОК10 33, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
19	Анализ техники движения рук в плавании на боку	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
20	Требования, предъявляемые к открытому водоему. Выбор места для занятий	ОК10, В1; ПК3 У1, В1, ПК2 В1
21	Анализ техники движения ног в плавании на боку	ОК10 В1; ПК3 У1, В2, ПК2 В1
22	Методика обучения движению рук в плавании на боку	ПК3 В3

23	Методика обучения движению ног в плавании на боку	ОК10 33, В1; ПК3 33, В1, ПК2 В1
24	Методика обучения согласованию движений рук и ног в плавании на боку	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1
25	Способы транспортировки пострадавшего, тонущего способом брасс	ОК10 В1; ПК3 У1,В2, ПК2 В1

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

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Кик-боксинг.	ОК-10 31, ПК-3 В1
2	Французский бокс, или «сават».	ПК-2 У1, ПК-3 В2
3	Фулл-контакт каратэ.	ОК-10 У1, ПК-2 У3
4	Шут-файтинг.	ОК-10 У2, ПК-3 31
5	Корейские единоборства.	ОК-10 В1, ПК-2 У2
6	Единоборства Юго-восточной Азии.	ОК-10 В2, ПК-2 В3
7	Вин Чун.	ПК-2 В1, ПК-3 31
8	Диммак.	ПК-2 В3, ПК-3 32
9	Саньда.	ОК-10 В3, ПК-2 31,
10	Синъи-цюань (Кулак формы-мысли, кулак формы-образа).	ОК-10 У3, ПК-3 32
11	Тайцзицюань (Кулак Великого Предела).	ПК-2 33, ПК-3 У2
12	Цигун боевой.	ОК-10 31, ПК-2 В1
13	Шаолиньское направление ушу.	ОК-10 У1, ПК-3 У3
14	Сётокан-рю. (Школа клуба «Сосны и Волны»).	ОК-10У2, ПК-2 31
15	Годзю-рю каратэ (Школа «жесткого и мягкого»).	ПК-2 В1, ПК-3 31
16	Кёкусин – рю (Кёкусинкай, Киокусинкай, Киокусинкай каратэ).	ОК-10 31, ПК-3 В1
17	Кудо каратэ (Дайдо-дзюку).	ПК-2 У1, ПК-3 В2
18	Асихара-рю (Школа Асихара).	ОК-10 У1, ПК-2 У3
19	Косики-каратэ (Спортивный вариант окинавского стиля)	ОК-10 У2, ПК-3 31
20	Сёриндзи-рю-кэмпо-кан).	ОК-10 В1, ПК-2 У2
21	Дзю-дзюцу («Мягкое», или «податливое» искусство).	ОК-10 В2, ПК-2 В3
22	Дзю-до («Путь гибкости», или «мягкий путь»).	ПК-2 В1, ПК-3 31
23	Айки-до (Путь Соединения Энергий).	ПК-2 В3, ПК-3 32
24	Вадо-рю каратэ (Одна из пяти «главных» школ японского каратэ).	ОК-10 В3, ПК-2 31,
25	Кэн-дзюцу и кэндо (Искусство фехтования мечом).	ОК-10 У3, ПК-3 32

## 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.