

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

***Факультет физической культуры и спорта***

---



**Рабочая программа дисциплины**

***«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

---

Направление подготовки  
***49.03.01 Физическая культура***

---

Направленность (профиль) подготовки  
***«Спортивно-оздоровительные технологии»***

---

*Уровень бакалавриата*

Форма обучения  
*очная, заочная*

---

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	<u>3</u>
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата .....	<u>4</u>
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся .....	<u>6</u>
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах) .....	<u>6</u>
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий.....	<u>7</u>
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах) .....	<u>7</u>
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) .....	<u>10</u>
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю).....	<u>18</u>
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	<u>19</u>
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю) .....	<u>19</u>
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы .....	<u>40</u>
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций .....	<u>45</u>
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля) .....	<u>46</u>
а) основная учебная литература: .....	<u>46</u>
б) дополнительная учебная литература: .....	<u>47</u>
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля)* .....	<u>49</u>
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	<u>50</u>
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости) .....	<u>51</u>
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю).....	<u>51</u>
12. Иные сведения и (или) материалы .....	<u>52</u>
12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю) .....	<u>52</u>

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

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
OK-5	Обладает способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия	<p>Знать: грамматические и лексические навыки при письменном и устном общении профессионального характера, правила речевого этикета; виды письменных речевых произведений; специфику артикуляции звуков, интонации, основные особенности произношения, дифференциацию лексики, понятие о свободных и устойчивых словосочетаниях, основные способы словообразования, грамматические навыки при письменном и устном общении профессионального характера, основные грамматические структуры; чтение; культуру и традиции стран изучаемого языка, правила речевого этикета; виды письменных речевых произведений.</p> <p>Уметь: логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь; читать литературу в области профессиональной деятельности на иностранном языке без словаря с целью поиска информации, переводить тексты со словарем, вести диалог на разговорном уровне, диалоги и полилоги в ситуациях профессионального общения.</p> <p>Владеть: способами представления информации, как в устном, так и письменном виде, навыками публичного выступления; лексическим минимумом одного из иностранных языков.</p>
OK-6	Обладает способностью работать в коллективе, толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и	Знать: нормы общения человека с человеком, формы и типы культур, историю и культуру России, ее место в системе мировой культуры и цивилизации;

	культурные различия	способы приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры. Уметь: оценивать достижения культуры на основе знания и исторического контекста, уважительно и бережно относиться к историческому наследию; кооперироваться с коллегами, работать в коллективе. Владеть: навыками общения человека с человеком; навыками диалога с представителями других культур.
ОПК-4	Обладает способностью воспитывать у учеников социально-личностные качества: целеустремленность, организованность, трудолюбие, ответственность, гражданственность, коммуникативность, толерантность	Уметь: использовать методы педагогической и психологической диагностики, изучать коллектив и индивидуальные особенности занимающихся. Владеть: методикой воспитания у обучающихся социально-личностных качеств.
ОПК-7	Обладает способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	Знать: факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Уметь: оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе физкультурно-спортивных занятий. Владеть: приемами оказания первой помощи пострадавшим в процессе занятий.
ПК-3	Обладает способностью разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий	Знать: структуру учебных планов и программ занятий. Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий Владеть: методикой разработки учебных планов.

## 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б1.Б.21).

Курс «Физическая культура», наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов базовыми знаниями методов и средств физического воспитания, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте с будущей целостной профессиональной деятельности.

Центральное место в учебном плане подготовки специалиста занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность.

Дисциплина «Физическая культура» состоит из пяти разделов:

- Спортивные и подвижные игры.

При изучении данного раздела прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивных и подвижных игр», «Теория и методика избранного вида спорта», а также с другими разделами дисциплины «Физическая культура».

- Легкая атлетика.

При изучении раздела прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Биомеханика двигательной деятельности», «Медико-биологические основы спортивной тренировки», «Мониторинг физического развития и функционального состояния»; а также с дисциплинами раздела «Теория и методика обучения базовым видам спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», с другими разделами дисциплины «Физическая культура».

- Гимнастика.

При изучении данного раздела прослеживается логическая взаимосвязь с такими дисциплинами как «Спортивная метрология», «Информационные технологии в сфере физической культуры и спорта», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика гимнастики», «Технологии физкультурно-спортивной деятельности», «Физиология человека», «Анатомия», «Биомеханика двигательной деятельности», «Спортивная медицина», а также с другими разделами дисциплины «Физическая культура».

- Лыжный спорт.

Раздел «Лыжный спорт» тесно взаимосвязан с дисциплиной «Теория и методика лыжного спорта». Полученные на учебных занятиях знания, умения и навыки проверяются и закрепляются в ходе учебной практики по профилю подготовки (зимняя).

- Плавание.

Данный раздел тесно взаимосвязан с дисциплинами «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика плавания», а также «Биомеханика двигательной деятельности» и другими медико-биологическими дисциплинами.

Дисциплина изучается в 1-4 семестрах (зачеты).

***Распределение разделов дисциплины по семестрам***

№	Раздел	Семестры			
		1	2	3	4
•	Спортивные и подвижные игры	О	О	О	О
•	Легкая атлетика	О	О	О	О
•	Гимнастика	О	О		О
•	Лыжный спорт		О		
•	Плавание	О	О		

**3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единицы (ЗЕ), 72 академических часа.

***3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (в часах)***

Объем дисциплины	Часы
Общая трудоемкость базовой дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72
Аудиторная работа (всего)	72
В том числе:	
Лекции	72
Практические занятия	-
Лабораторные занятия	-
Внеаудиторная работа (всего):	-
Подготовка к практическим занятиям	-
Подготовка к лабораторным занятиям	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося <b>(1 – зачет, 2 – зачет, 3 – зачет, 4 – зачет)</b>	

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоём- кость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			всего	Аудиторные учебные занятия	Лабораторные, практические занятия	
<b>Спортивные и подвижные игры</b>						
1	Теоретические основы игровой деятельности. Обучение игровой и соревновательной деятельности. Педагогическая характеристика, специфика, структура, классификация.	12	12	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
2	Методика организации и проведения подвижных и спортивных игр в урочной и внеурочной формах занятий. Проведение игр в условиях летнего оздоровительного лагеря, организации игр в работе с населением.	12	12	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
<b>Легкая атлетика</b>						
1	Введение в легкую атлетику.	2	2	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
2	Основы техники легкоатлетических упражнений.	2	2	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
3	Организация, проведение и правила соревнований	6	6	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
4	Основы методики обучения отдельным	6	6	-	-	Устный опрос; контрольная

5	видам легкой атлетики Теория и управление процессом спортивной подготовки	6	6	-	-	точка; зачет. Устный опрос; контрольная точка; зачет.
<b>Гимнастика</b>						
1	Гимнастика как спортивно- педагогическая дисциплина	2	2	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
2	Классификация видов гимнастики	4	4	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
3	Терминология гимнастики	4	4	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
4	Гимнастические упражнения	2	2	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
5	Основы обучения гимнастическим упражнениям	2	2	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
<b>Лыжный спорт</b>						
1	Введение в предмет	0,5	0,5	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
2	Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту	0,7	0,7	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
3	Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения	1	1	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
4	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту	0,3	0,3	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
5	Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте	1	1	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
6	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	0,5	0,5	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
<b>Плавание</b>						
	Введение в плавание	1	1	-	-	Устный опрос; контрольная

	Обучение технике спортивных способов плавания	3	3	-	-	точка; зачет. Устный опрос; контрольная точка; зачет.
	Обучение технике стартов	1	1	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
	Обучение технике поворотов	1	1	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
	Обучение технике спасательных действий	2	2	-	-	Устный опрос; контрольная точка; зачет.
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	-	-	

#### ***4.2 Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)***

<b>№</b>	<b>Наименование раздела дисциплины</b>	<b>Содержание</b>
<i><b>Содержание лекционных занятий</b></i>		
<i><b>Спортивные и подвижные игры</b></i>		
1	<b>РАЗДЕЛ 1. Теоретические основы игровой деятельности.</b>	

	<b>Обучение игровой и соревновательной деятельности. Педагогическая характеристика, специфика, структура, классификация.</b>	
	Тема 1. Теоретические понятия об игре.	Введение. Предмет и задачи курса. История развития, роль отечественных ученых в развитии игровой деятельности. Характеристика игры, её специфические признаки. Основные признаки игровой деятельности. Социальная сущность игры. Отношения и конфликтные состояния в спортивных и подвижных играх.
2	Тема 2. Педагогическая характеристика подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания, задачи, принципы обучения.	Педагогическая классификация игр. Возрастная классификация подвижных игр. Требования к отбору игр в соответствии с возрастными особенностями детей: дошкольный, младший школьный, подростковый, старший школьный возраст.
3	Тема 3. Теоретические и методические основы спортивных игр.	Роль спортивных игр в системе физического воспитания. Специфика, структура, классификация. Виды подготовок в спортивных играх: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, игровая и соревновательная.
4	Тема 4. Методика обучения игровой деятельности.	Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения игровой деятельности. Факторы, обуславливающие успешность обучения игровой и соревновательной деятельности. Содержание, форма и методические особенности. Этапы и методы обучения технико-тактическим действиям в игре.
5	Тема 5. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности в спортивных играх.	Структура обучения навыкам игры и воспитания двигательных качеств. Этапы обучения (программированный метод), их задачи, методы и средства. Фазовая структура технического приема. Алгоритмизация двигательного действия.
6	Тема 6. Игровой и соревновательно-игровой методы обучения.	Определение, признаки, суть, значение. Классификация игр-эстафет, организация и методика проведение на уроках физической культуры.
7	<b>РАЗДЕЛ 2. Методика организации и проведения подвижных и</b>	

	<p><b>спортивных игр в урочной и внеурочной формах занятий.</b></p> <p><b>Проведение игр в условиях летнего оздоровительного лагеря, организации игр в работе с населением.</b></p> <p>Тема 7. Программа физического воспитания в школе.</p>	<p>«Спортивные и подвижные игры» как основной раздел базовой физической культуры.</p> <p>Принципы организации и совершенствования курса спортивных и подвижных игр на факультетах физической культуры и спорта, связь учебной и научно-методической деятельности в процессе профессиональной подготовки студентов.</p>
8	Тема 8. Методика проведения подвижных и спортивных игр.	<p>Этапы проведения.</p> <p>Задачи, формы организации и руководство игровой деятельностью.</p> <p>Построение учебных занятий, структура урока при обучении игре. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока.</p>
9	Тема 9. Подвижные игры во внеурочных формах работы.	Игры на переменах, группах продленного дня, на школьных праздниках и секционной работе.
10	Тема 10. Игры в работе с населением и местах массового отдыха.	Игры в работе с населением и местах массового отдыха.
11	Тема 11. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.	Принципы проведения и организации игровой деятельности.
12	Тема 12. Безопасность в спортивных играх.	Принципы проведения и организации игровой деятельности.
		Организация и проведение игр в условиях летнего оздоровительного лагеря.
		Принципы построения и проведения соревнований, способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.
		Обеспечение в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.
		<b>Легкая атлетика</b>
1	<b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Введение в легкую атлетику</b>  Тема 1. Введение в легкую	
		Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение. Основные этапы в развитии

	атлетику.	легкой атлетики как вида спорта. Развитие легкой атлетики в России. Связь легкой атлетики с другими видами спорта. Место легкой атлетики в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Организация прохождения курса легкой атлетики на факультете и основные требования, предъявляемые к студентам.
2	<b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Основы техники легкоатлетических упражнений</b>  Тема 2. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.	Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов легкой атлетики.
3	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Тема 3. Организация и проведение соревнований.	Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа, в лагерях отдыха.
4	Тема 4. Работа судей на соревнованиях.	Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады).
5	Тема 5. Правила соревнований по легкой атлетике.	Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях, их особенности.
6	<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Основы методики обучения отдельным видам легкой атлетики</b>  Тема 6. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.	Характеристика методов обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. Меры

		предупреждения травм при обучении. Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции с учащимися разного возраста. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике. Анатомо-физиологические особенности женского организма. Особенности обучения женщин технике отдельных видов легкой атлетики. Занятия легкой атлетикой во время беременности.
7	Тема 7. Организация занятий по легкой атлетике.	
8	Тема 8. Особенности занятий легкой атлетикой с женщинами	
9	<b>РАЗДЕЛ 5.</b> <b>Теория и управление процессом спортивной подготовки</b>	
	Тема 9. Основы спортивной подготовки в легкой атлетике.	Система спортивной подготовки. Характерные особенности тренировочного процесса в легкой атлетике. Средства, методы и условия подготовки легкоатлетов (физические упражнения, идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, места занятий и т.д.). Содержание спортивной подготовки: физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психологическая части; их разновидности и содержание. Основные принципы – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация. Разделы физической подготовки: общая (ОФП), и специальная (СФП). Их характеристика: значение, упражнения, объем и направленность. Развитие силы и быстроты. Понятие о скоростно-силовых показателях уровня развития физических (двигательных) качеств. Развитие выносливости: общая и специальная выносливость. Особенности воспитания специальной выносливости в различных видах легкой атлетики. Значение гибкости и ловкости, их развитие. Применение средств для их воспитания в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности занимающихся.
10	Тема 10. Планирование учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.	Задачи и содержание учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная и заключительная части). Нагрузка в занятиях. Построение микроциклов, их разновидности и содержание. Построение средних циклов (этапов) тренировки, их разновидности, содержание и продолжительность. Построение годичного цикла тренировки, его варианты. Периоды годичного цикла (подготовительный, соревновательный, переходный), их цель и задачи. Содержание соревновательного периода (характеристика этапов). Понятие о спортивной форме и участие в соревнованиях. Многолетняя тренировка легкоатлета. Характеристика этапов многолетней подготовки.

11	<p>Тема 11. Спортивный отбор в легкой атлетике. Научные исследования в легкой атлетике.</p>	<p>Виды отбора. Факторы, определяющие эффективность отбора. Программа спортивного отбора и ее реализация. Прогноз спортивного результата и планирование тренировочного процесса, их взаимодействие. Значение анализа достижений, планов тренировочных занятий и дневника спортсмена для оптимального прогноза спортивных результатов.</p>
----	---	---

### ***Гимнастика***

1	<p><b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина</b></p> <p>Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина.</p>	<p>Введение. Предмет, задачи гимнастики. История развития.</p>
2	<p><b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Классификация видов гимнастики</b></p> <p>Тема 2. Виды гимнастики.</p>	<p>Виды гимнастики, их значение. Прикладные и оздоровительные виды гимнастики.</p>
3	<p><b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Терминология гимнастики</b></p> <p>Тема 3. Терминология гимнастики.</p>	<p>Характеристика гимнастической терминологии. Правила записи гимнастической терминологии. Формы и типы записи упражнений.</p>
4	<p><b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Гимнастические упражнения</b></p> <p>Тема 4. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).</p>	<p>Методика проведения ОРУ различными способами. Значение ОРУ на занятиях гимнастикой.</p>
5	<p>Тема 5. Классификация и виды гимнастических упражнений.</p>	<p>Силовые и статические упражнения, динамические упражнения, маховые и хлестовые упражнения. Гимнастические упражнения на снарядах.</p>
6	<p><b>РАЗДЕЛ 5.</b> <b>Основы обучения гимнастическим упражнениям</b></p>	

	Тема 6. Основы обучения в гимнастике.	Основы техники гимнастических упражнений. Закон Ньютона (закон механики). Особенности обучения гимнастическим упражнениям по фазам.
7	Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой.	Возможные травмы на занятиях гимнастикой. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения гимнастических упражнений, страховка и помошь при выполнении упражнений, расстановка гимнастических снарядов в спортивном зале.

## ***Лыжный спорт***

1	<b>РАЗДЕЛ 1. Введение в предмет</b>  Тема 1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания.	История развития лыжного спорта. Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Оздоровительные, воспитательные, образовательные и прикладные задачи, решаемые в процессе занятий лыжным спортом.
2	<b>РАЗДЕЛ 2. Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту</b>  Тема 2. Технике безопасности. Правила использования инвентаря и оборудования.	Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Назначение лыж. Элементы лыж. Качество и ходовые свойства лыж. Лыжи для гонок. Лыжные палки. Лыжные крепления. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам. Лыжные мази: отечественные, импортные, жидкие, полутвердые, твердые. Выбор лыжных мазей. Смазка лыж. Установка креплений. Мелкий ремонт инвентаря. Хранение инвентаря. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.
3	<b>РАЗДЕЛ 3. Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения</b>  Тема 3. Классические лыжные ходы.	Одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный.
	Тема 4. Коньковые способы передвижения на лыжах.	Полуконочковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

4	<p><b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту</b></p> <p>Тема 5. Особенности организации и проведения занятий по лыжному спорту в учебных заведениях различного типа.</p>	<p>Формы организации занятий. Задачи и содержание раздела лыжной подготовки в программе ВУЗов и средних учебных заведений. Задачи и содержание лыжной подготовки в академиях физической культуры и на факультетах физической культуры и спорта. Формирование учебных отделений, содержание занятий, зачетные требования, учет успеваемости.</p>
5	<p><b>РАЗДЕЛ 5.</b> <b>Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте</b></p> <p>Тема 6. Содержание тренировочного процесса в лыжном спорте.</p>	<p>Тренировка лыжника как многолетний специализированный процесс, направленный на достижение высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Средства тренировки. Методы тренировки.</p>
6	<p><b>РАЗДЕЛ 6.</b> <b>Организация и проведение соревнований по лыжному спорту</b></p> <p>Тема 7. Структура и содержание соревновательной деятельности.</p>	<p>Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований.</p>

### ***Плавание***

1	<p><b>РАЗДЕЛ 1.</b> <b>Введение в плавание</b></p> <p>Тема 1. Профилактика травматизма и безопасность на занятиях по плаванию</p>	<p>Правила поведения на занятиях по плаванию. Техника безопасности. Общеразвивающие и специальные упражнения, применяемые на занятиях плавания.</p>
2	<p><b>РАЗДЕЛ 2.</b> <b>Обучение технике</b></p>	

	<b>спортивных способов плавания</b>	
	Тема 2. Способ плавания кролем (на груди, на спине)	Общая характеристика техники спортивных способов плавания. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди. Типовые ошибки и способы их устранения.
3	Тема 3. Способы плавания «брасс» и «дельфин»	Техника плавания способом «дельфин». Техника плавания способом «брасс». Техника плавания способом «дельфин». Типовые ошибки и способы их устранения. Дополнительные способы плавания.
4	<b>РАЗДЕЛ 3.</b> <b>Обучение технике стартов</b>	
	Тема 4. Способы стартов в плавании	Старты. Общая характеристика и значение старта. Техника стартов с тумбочки и из воды. Видоизмененная техника спортивных способов плавания, применяемых для изучения ныряния в длину и глубину. Типовые ошибки и способы их устранения. Правила, обеспечивающие безопасность при нырянии.
5	<b>РАЗДЕЛ 4.</b> <b>Обучение технике поворотов</b>	
	Тема 5. Разновидности поворотов в плавании	Общая характеристика и значение поворотов. Техника поворотов (простых, скоростных). Типовые ошибки и способы их устранения.
6	<b>РАЗДЕЛ 5.</b> <b>Обучение технике спасательных действий</b>	
	Тема 6. Основные приемы спасения на воде	Техника приемов освобождения от захватов тонущего, способов его транспортирования, приемов оказания первой помощи, способов искусственного дыхания. Правила пользования спасательными приборами.

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

1. Открытый доступ, внутренняя сеть факультета (ауд. 6114)

*Раздел «Спортивные и подвижные игры»*

- УМК дисциплины «Теория и спортивных и подвижных игр» / сост. Е.В.Козырева, А.П.Ильичев, А.В.Седнев
- Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм [Электронный ресурс]: электронное учебно-методическое пособие: текстографические учебные материалы. Ч.1. Подвижные игры / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин; [сост. Е.В.Козырева [и др.]]. - Кемерово: КемГУ, 2014.

***Раздел «Легкая атлетика»***

- УМК дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» / сост. М.А.Родин
- Слайд-презентации лекционных занятий по темам / сост. М.А.Родин
- Видеоматериалы «Техника видов легкой атлетики»

***Раздел «Гимнастика»***

- УМК дисциплины «Теория и методика гимнастики» / сост. И.В.Фокина
- Слайд-презентации лекционных занятий по темам / сост. И.В.Фокина

***Раздел «Лыжный спорт»***

- УМК дисциплины «Теория и методика лыжного спорта» / сост. А.Н.Туренков

***Раздел «Плавание»***

- УМК дисциплины «Теория и методика плавания» / сост. А.А.Лушпа

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

- В процессе преподавания дисциплины используются различные оценочные средства, которые позволяют оценить сформированные в рамках основной образовательной программы компетенции.

•

***6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине***

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка	Наименование оценочного средства
<i>Спортивные и подвижные игры</i>			
1	Теоретические основы игровой деятельности. Обучение игровой и	OK-5 Знать: основные понятия в области	Устный опрос, вопросы к

	<p>соревновательной деятельности. Педагогическая характеристика, специфика, структура, классификация.</p>	<p>спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации игровой и соревновательной деятельности в спортивных играх.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> структуру и классификацию спортивных игр.</p> <p><b>Уметь:</b> выделять организационные особенности спортивных игр.</p> <p><b>Владеть:</b> умением разрабатывать программы обучения.</p> <p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области спортивных и подвижных игр.</p> <p><b>ОК-6</b></p>	зачету
2	<p>Методика организации и проведения подвижных и спортивных игр в урочной и внеурочной формах занятий. Проведение игр в условиях летнего оздоровительного лагеря, организации игр в работе с населением.</p>		Устный опрос, вопросы к зачету

		<p><b>Знать:</b> принципы проведения и организации игровой деятельности.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения учебных занятий и планов обучения в спортивных и подвижных играх.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения учебных занятий, соревнований по спортивным и подвижным играм.</p> <p><b>Легкая атлетика</b></p>	
1	Введение в легкую атлетику	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p><b>ОПК-4</b></p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> классификацию видов легкой атлетики.</p> <p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b></p>	Устный опрос, вопросы к зачету
2	Основы техники легкоатлетических упражнений		
3	Организация, проведение и правила соревнований		Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>педагогические принципы организации соревновательной деятельности в легкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения соревнований в легкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать соревнования и разрабатывать программы их проведения.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</p>	
4	Основы методики обучения отдельным видам легкой атлетики	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области легкой атлетики.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

**Уметь:**

использовать различные средства и приемы коммуникации.

**Владеть:**

специальной терминологией в области легкой атлетики.

**ОК-6**

**Знать:**

педагогические принципы организации процесса обучения в легкой атлетике.

**Уметь:**

толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

**Владеть:**

методами обучения и педагогического воздействия.

**ОПК-4**

**Знать:**

педагогические методы воспитания.

**Уметь:**

применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.

**Владеть:**

Приемами воспитания социально-личностных качеств.

**ОПК-7**

**Знать:**

санитарные и гигиенические требования к местам занятий.

**Уметь:**

обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.

**Владеть:**

способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.

**ПК-3**

**Знать:**

особенности построения учебных занятий и планов обучения в легкой атлетике.

**Уметь:**

разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

		<b>Владеть:</b> методикой проведения учебных занятий по в легкой атлетике.	
5	Теория и управление процессом спортивной подготовки	<p><b>OK-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p><b>OK-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации учебно-тренировочного процесса в легкой атлетике.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения учебно-тренировочных занятий и циклов в легкой атлетике; технологии управления учебно-тренировочным процессом.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой управления учебно-тренировочным процессом в легкой атлетике.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая	<p><b>Гимнастика</b></p> <p><b>OK-5</b></p> <p><b>Знать:</b></p>	Устный опрос,

	дисциплина	основные понятия в области гимнастики. <b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации. <b>OK-6</b> <b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия. <b>Владеть:</b> методами педагогического воздействия. <b>ОПК-4</b> <b>Знать:</b> педагогические методы воспитания. <b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности. <b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств. <b>ПК-3</b> <b>Уметь:</b> выделять организационные особенности различных видов гимнастики. <b>OK-5</b> <b>Знать:</b> основные понятия в области гимнастики. <b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации. <b>Владеть:</b> специальной терминологией в области гимнастики. <b>ОПК-4</b> <b>Знать:</b> педагогические методы воспитания. <b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности. <b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств. <b>ПК-3</b> <b>Знать:</b> классификацию видов гимнастики и	вопросы к зачету
2	Классификация видов гимнастики		Устный опрос, вопросы к зачету

3	Терминология гимнастики	<p>гимнастических упражнений.</p> <p><b>OK-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области гимнастики.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области гимнастики.</p> <p><b>OK-6</b></p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и педагогического воздействия; терминологией и правилами записи гимнастических упражнений.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
4	Гимнастические упражнения	<p><b>OK-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области гимнастики.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области гимнастики.</p> <p><b>OK-6</b></p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами педагогического воздействия.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области гимнастики.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области гимнастики.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации процесса обучения в гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
5	Основы обучения гимнастическим упражнениям		

		<p>безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения учебных занятий и планов обучения в гимнастике.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения учебных занятий по гимнастике.</p> <p><b>Лыжный спорт</b></p>	
1	Введение в предмет	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> классификацию видов лыжного спорта.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
2	Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>области лыжного спорта.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p>	
3	Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации процесса обучения в лыжном спорте.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения учебных занятий и планов обучения в лыжном спорте.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения учебных занятий по лыжному спорту.</p>	
4	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации процесса обучения в лыжном спорте.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

	<p>педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения учебных занятий и планов обучения в лыжном спорте.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения учебных занятий по лыжному спорту.</p>	
5	<p>Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте</p> <p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации учебно-тренировочного процесса в лыжном спорте.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения учебно-тренировочных занятий и циклов в лыжном спорте; технологии управления учебно-тренировочным процессом.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой управления учебно-тренировочным процессом в лыжном спорте.</p>	
6	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации соревновательной деятельности в лыжном спорте.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b></p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>методами педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> Приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения соревнований по лыжному спорту.</p> <p><b>Уметь:</b> организовывать соревнования и разрабатывать программы их проведения.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой организации и проведения соревнований по лыжному спорту.</p> <p><b>Плавание</b></p> <p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области плавания.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области плавания.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Уметь:</b></p>	
1	Введение в плавание	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области плавания.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области плавания.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>Владеть:</b> приемами воспитания социально-личностных качеств.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> классификацию способов плавания.</p> <p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области плавания, технику основных спортивных способов плавания и видоизмененной техники спортивных способов плавания.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области плавания.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации процесса обучения в</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
2	Обучение технике спортивных способов плавания		

	<p>плавании.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b> применять педагогические методы обучения и воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b> особенности построения учебных занятий и планов обучения в плавании.</p> <p><b>Уметь:</b> разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b> методикой проведения учебных занятий по плаванию.</p>	
3	Обучение технике стартов	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области плавания, технику стартов в плавании.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в</p>

		<p>области плавания.</p> <p><b>ОК-6</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>педагогические принципы организации процесса обучения в плавании.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-4</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>педагогические методы воспитания.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>применять педагогические методы обучения и воспитания в практической деятельности.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p><b>ПК-3</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>особенности построения учебных занятий и планов обучения в плавании.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>методикой проведения учебных занятий по плаванию.</p>	
4	Обучение технике поворотов	<p><b>ОК-5</b></p> <p><b>Знать:</b></p> <p>основные понятия в области плавания, технику поворотов в плавании.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

**Уметь:**

использовать различные средства и приемы коммуникации.

**Владеть:**

специальной терминологией в области плавания.

**ОК-6**

**Знать:**

педагогические принципы организации процесса обучения в плавании.

**Уметь:**

толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.

**Владеть:**

методами обучения и педагогического воздействия.

**ОПК-4**

**Знать:**

педагогические методы воспитания.

**Уметь:**

применять педагогические методы обучения и воспитания в практической деятельности.

**ОПК-7**

**Знать:**

санитарные и гигиенические требования к местам занятий.

**Уметь:**

обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.

**Владеть:**

способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.

**ПК-3**

**Знать:**

особенности построения учебных занятий и планов обучения в плавании.

**Уметь:**

разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.

**Владеть:**

методикой проведения учебных занятий по плаванию.

5	<p>Обучение технике спасательных действий</p>	<p><b>OK-5</b></p> <p><b>Знать:</b> основные понятия в области плавания, технику поворотов в плавании.</p> <p><b>Уметь:</b> использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p><b>Владеть:</b> специальной терминологией в области плавания.</p> <p><b>OK-6</b></p> <p><b>Знать:</b> педагогические принципы организации процесса обучения в плавании.</p> <p><b>Уметь:</b> толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p><b>Владеть:</b> методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p><b>ОПК-7</b></p> <p><b>Знать:</b> санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p><b>Уметь:</b> обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p><b>Владеть:</b> умением освобождаться от захватов и транспортировать тонущего, оказывать первую медицинскую помощь.</p>	<p>Устный опрос, вопросы к зачету</p>
---	---	---	---------------------------------------

## ***6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы***

### ***6.2.1. Зачет***

- - а) примерные вопросы для подготовки к зачету

#### ***1 семестр***

##### ***Спортивные и подвижные игры***

- Основные признаки игровой деятельности, определение понятия «игра».
- Предмет, задачи и социальные функции игровой деятельности.,.
- Охарактеризовать педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные).
- Характеристика подвижных игр, перечислить специфические признаки.
- Значение подвижных игр в области физического воспитания (характеристика метода и средства обучения).
- Педагогическая классификация подвижных игр.
- Возрастная классификация подвижных игр.
- Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.
- Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки.

##### ***Легкая атлетика***

- Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
- Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
- История развития легкой атлетики.
- Появление и развитие легкой атлетики в России.
- Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.

##### ***Гимнастика***

- Общая характеристика гимнастики.
- Характеристика основной гимнастики.
- Характеристика художественной гимнастики.
- Характеристика акробатики.
- Предмет гимнастики.
- Особенности гимнастики.
- Задача гимнастики.
- Средства гимнастики.
- Спортивно-вспомогательная гимнастика, её характеристика.
- Профессионально-прикладная гимнастика, её характеристика.

##### ***Плавание***

- Плавание в самостоятельном физкультурном движении.

- Плавание в первые годы Советской власти.
- Современное состояние плавательного спорта в России.
- Развитие международных спортивных связей.
- Развитие Олимпийской программы соревнований по плаванию. Участие советских и российских пловцов в первенстве Европы и Олимпийских играх.
- Техника безопасности на занятиях по плаванию.
- Техника спортивных способов плавания.
- Факторы, определяющие технику плавания.
- Техника плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом на боку.
- Положение тела и головы; движения ног; движения рук; техника дыхания; координация движений рук и ног.
- Изменения, возникающие в результате увеличения скорости плавания в элементах техники спортивных способов.
- Методика обучения технике плавания способом кроль на груди.
- Методика обучения технике плавания способом кроль на спине.
- Методика обучения технике плавания способом брасс.
- Методика обучения технике плавания способом дельфин.

## *2 семестр*

### *Спортивные и подвижные игры*

- Структура обучения навыкам игры, воспитания физических качеств и формирование координационных способностей.
- Характеристика координационных способностей как фактор, влияющий на эффективность обучения игре.
- Перечислить и дать определения следующим понятиям: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, соревновательная – виды подготовок в спортивных играх.
- Охарактеризовать задачи, методы, средства и структуру (этапы) обучения техническим приемам игры.
- Охарактеризовать структуру соревновательной деятельности в спортивных играх.
- Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.
- Основные принципы построения и проведения соревнований.
- Способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.

### *Легкая атлетика*

- Общая характеристика техники ходьбы.
- Общая характеристика техники бега.

- Общая характеристика техники прыжков.
- Общая характеристика техники метаний.
- Организация соревнований по легкой атлетике.
- Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.
- Правила соревнований по ходьбе и бегу.
- Правила соревнований по прыжкам.
- Правила соревнований по метаниям.
- Правила соревнований в многоборьях, их особенности.

### ***Гимнастика***

- Формы записи гимнастических упражнений.
- Общие требования, предъявляемые к терминологии.
- Основные термины в гимнастике.
- Правила сокращения, описание и название упражнений.
- Правила, уточняющие запись и название упражнений.
- Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ), вольных упражнений и упражнений на снарядах.
- Определение понятия «страховка» «помощь». Причина травматизма на занятиях гимнастикой. Характеристика собственной страховки, помощь, самострахование. Требования к страховщику.
- Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.

### ***Лыжный спорт***

- Виды лыжного спорта
- Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
- Появление и первоначальное использование лыж. Эволюция использования лыж по историческим источникам.
- Зарождение и развитие лыжного спорта.
- Развитие лыжного спорта в современной России.
- Классификация способов передвижения на лыжах.
- Учет метеорологических условий при занятиях лыжным спортом. Температурные нормы.
- Места проведения занятий, размещение занимающихся, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
- Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
- Лыжный спорт в высших учебных заведениях.
- Лыжный спорт в средних специальных учебных заведениях.

### ***Плавание***

- Анализ техники открытого поворота – “маятник”.
- Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
- Анализ техники простого открытого поворота на спине.
- Анализ техники старта из воды.
- Методика обучения технике стартов.
- Методика обучения технике поворотов.
- Сочетание обучения стартам и поворотам с обучением плаванию.
- Организация спасательной службы: спасательные станции, посты и их работа.
- Предупреждение несчастных случаев при занятиях плаванием в бассейне и открытых водоемах.
- Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.
- Оказание помощи вплавь.
- Основные приемы освобождения от захватов в воде.

### *3 семестр*

#### *Спортивные и подвижные игры*

- Возрастная классификация подвижных игр.
- Требования к подбору игр: дошкольный возраст.
- Требования к подбору игр: младший школьный возраст.
- Требования к подбору игр: средний школьный возраст.
- Требования к подбору игр: подростковый возраст.
- Требования к подбору игр: старший школьный возраст.
- Характеристика методики проведения игры на уроках физической культуры. Этапы проведения.
- Особенности методики проведения подвижных игр во внеурочных формах занятий: игры на переменах, в часы продленного дня, игры на прогулках, праздниках.

#### *Легкая атлетика*

- Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
- Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
- Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении технике.
- Роль преподавателя при обучении.
- Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции.
- Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
- Особенности обучения женщин технике отдельных видов легкой атлетики.
- Методика обучения технике бега на короткие дистанции.

- Обучение технике бега на средние и длинные дистанции, его особенности.
- Методика обучения технике барьерного бега.
- Методика обучения технике прыжка в длину.
- Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».
- Обучение технике прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».
- Обучение технике толкания ядра.
- Обучение технике метания мяча, гранаты.

#### *4 семестр*

##### *Спортивные и подвижные игры*

- Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.
- Перечислить и дать определения следующим понятиям: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, соревновательная – виды подготовок в спортивных играх.
- Способы организации коллектива для проведения подвижных игр.
- Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи при обучении спортивным и подвижным играм.
- Составить логическую структуру: двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения подвижным играм.
- Характеристика игры-эстафеты. Методика проведения, организация и судейство.
- Задачи видов подготовки на различных этапах обучения. Методы и средства воспитания физических качеств, формирование координационных способностей.

##### *Легкая атлетика*

- Характеристика системы спортивной подготовки.
- Особенности тренировочного процесса в легкой атлетике.
- Средства и методы подготовки легкоатлетов, их общая характеристика.
- Содержание спортивной подготовки.
- Основные принципы спортивной подготовки в легкой атлетике.
- Характеристика разделов физической подготовки (ОФП и СФП).
- Развитие силы и быстроты. Скоростно-силовые двигательные качества.
- Развитие выносливости (общая и специальная).
- Развитие гибкости и ловкости.
- Структура учебно-тренировочного занятия.
- Годичный цикл тренировки, его варианты и содержание.
- Характеристика этапов многолетней тренировки легкоатлета.
- Управление тренировочным процессом легкоатлета.
- Факторы, определяющие эффективность отбора.

- Прогноз спортивного результата, его значение.
- Тестирование в легкой атлетике, его виды и разновидности.
- Методы исследований в легкой атлетике.

### ***Гимнастика***

- Классификация ОРУ.
- Виды ОРУ.
- Правила составления комплекса ОРУ.
- Характеристика упражнений для мышц плечевого пояса.
- Характеристика упражнений для мышц шеи и туловища.
- Характеристика упражнений для мышц ног.
- Характеристика упражнений для всего тела.
- Последовательность упражнений в комплексе.
- Способы проведения ОРУ: объяснение, показ. Исправление ошибок.
- Значение ОРУ.
- Классификация силовых и статических упражнений.
- Классификация маховых упражнений.
- Характеристика движений, выполняемых разгибом.

б) критерии оценивания компетенций (результатов):

При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, степень сформированности интеллектуальных и общеучебных умений, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

в) описание шкалы оценивания:

**Оценка «зачленено»:** полно раскрыто содержание материала в объеме программы; четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; доказательно использованы ранее приобретенные знания.

**Оценка «незачленено»:** основное содержание материала не раскрыто; не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии.

### **6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики» включает учет успешности по всем видам оценочных средств (п. 6.1).

На лекционных занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме.

Студенты, в течение семестра посетившие все учебные занятия и успешно отвечавшие на устные вопросы, допускаются преподавателем к сдаче зачета.

Промежуточная аттестация проводится в виде зачета, который служит для оценки работы студента в течение семестра, и призваны выявить уровень, прочность и систематичность полученных обучающимся теоретических и практических знаний.

В том случае, если студент в течение семестра активно работал на учебных занятиях, преподаватель имеет возможность поставить оценку без устной сдачи.

Устный зачет проводится опросом, при этом студент должен ответить на 1 вопрос (по каждому разделу дисциплины) из примерного перечня вопросов для подготовки к зачету. Знания, показанные при сдаче зачета, оцениваются по соответствующей шкале оценивания (п. 6.2.1).

#### ***Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации***

<b>ВИД КОНТРОЛЯ</b>	<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>
ЗАЧЕТ в 1-м семестре	Вопросы к зачету
ЗАЧЕТ во 2-м семестре	Вопросы к зачету
ЗАЧЕТ в 3-м семестре	Вопросы к зачету
ЗАЧЕТ в 4-м семестре	Вопросы к зачету

В случае если студент нерегулярно посещал занятия и не выполнил часть заданий, он должен предоставить преподавателю индивидуальное задание в письменной форме с теоретической проработкой вопроса.

### **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

#### **a) основная учебная литература:**

##### ***Спортивные и подвижные игры***

- Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник / [Ю.Д.Железняк [и др.]]; под ред. Ю.Д.Железняка [и др.]. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 400с.
- Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст]: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин,

А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. –520с.

### ***Легкая атлетика***

- Теория и методика легкой атлетики [Текст]: учебник для ВПО/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 7-ое изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.

### ***Гимнастика***

- Баршай, В.М. Гимнастика [Текст]: учебник для вузов / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: КноРус, 2013. - 312с.
- Вишневская, Н.П. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) [Текст]: учеб. пособие / Н.П.Вишневская; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: [б. и.], 2011. - 143с.
- Гимнастика [Текст]: учеб. пособие / Н.П.Вишневская [и др.]. - Кемерово : Кузбассвузиздат, 2005. - 62с.

### ***Лыжный спорт***

- Иванова, С.Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Текст]: учеб. пособие / С.Ю.Иванова, Р.В. Конькова, Е.В.Сантьева; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: ОФСЕТ , 2011 . - 149с.
- Туренков, А.Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст]: учеб. пособие / А.Н.Туренков, 2009. - 112с.
- Туренков, А.Н. Методика подготовки лыж и подбора лыжных смазок в лыжных гонках [Текст]: учеб. пособие / А.Н.Туренков, Р.В.Конькова, В.Р.Мансуров, 2006. - 84с.

### ***Плавание***

- Лушпа, А.А. Плавание [Текст]: учебное пособие для вузов / А.А.Лушпа; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: [б.и.], 2012. - 107с.
- Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст]: учеб. пособие / [Н.Ж.Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 429с.

### ***б) дополнительная учебная литература:***

#### ***Спортивные и подвижные игры***

- Волейбол [Текст] : учебник для вузов / ред. А. В. Беляев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 358с.
- Волейбол. Методика организации и судейства соревнований [Текст]: учеб.-метод.пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. В.М. Селиванов, Н.Т. Рубанов, Е.В. Козырева. – Кемерово, 2008. – 52с.
- Козырева Е.В., Методика преподавания дисциплины «Спортивные и подвижные игры». Часть I: Подвижные игры [Текст]. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2014. – 87с.

- Организация и судейство соревнований по спортивным играм в университете [Текст]: учебно-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра физического воспитания ; [А. В. Адамянц [и др.]] . - Кемерово , 2011 . - 67с.
- Седнев А.В., Козырева Е.В., Ильичев А.П., Казьмин А.В. Развитие физических качеств баскетболистов в подготовительный период [Текст]: учебное пособие. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2011. – 32с.
- Спортивные праздники и развлечения, подвижные игры и игровые упражнения для детей в условиях летнего отдыха [Текст] / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Е.В.Козырева, Д.В.Смышляев, Р.С.Жуков. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2008. – 58с.

### ***Легкая атлетика***

- Легкая атлетика [Текст]: ежемесячный спортивно-методический журнал. - Москва: Всероссийская федерация легкой атлетики, 1955. - Выходит ежемесячно.
- Легкая атлетика и методика преподавания [Текст]: Учеб.для вузов / Ю.В.Андреев; Ред. О.В. Колодия. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.
- Зеличенок, В.Б., Легкая атлетика:критерии отбора [Текст] / В. Б. Зеличенок, В. П. Губа, В. Г. Никитушкин. - М.: Терра: Спорт, 2000. - 238 с.
- Олимпийская энциклопедия [Текст] / сост. В. Свињин., Т. 1: Легкая атлетика. От Афин до Афин: прыжок через XX век. - Новосибирск: Свињин и сыновья, 2004. - 351 с.

### ***Гимнастика***

- Вишневская Н.П., Васильев М.А., Печерина О.В., Жуков Р.С. Гимнастика [Текст]: учебное пособие / ГОУ ВПО « Кемеровский государственный университет». - Кемерово, 2005. – 86с.
- Вишневская Н.П., Печерина О.В., Шаньшина Г.А., Жуков Р.С. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений [Текст]: учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО « Кемеровский государственный университет». - Кемерово, 2006. -26с.
- Вишневская, Н.П., Вальков Б.К., Фокина И.В., Родин М.А. Учебно-методическое пособие по гимнастике для студентов факультета физической культуры и спорта [Текст]. – Кемерово: КемГУ.- 2001.- 34с.
- Журавин, М.Л. Гимнастика [Текст] / М.Л.Журавин, Н.К.Меньшиков. – Академия, 2001. – 446с.
- Меньшиков, Н.К. Гимнастика и методика преподавания [Текст] / Н.К.Меньшиков. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. - 464с.
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень [Текст] / 2-е издание. – М.: Просвещение, 2009. – 142с.

- Фокина И.В. Основы гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО « Кемеровский государственный университет». - Кемерово, 2009. – 88с.

### ***Лыжный спорт***

- Бутин, И.М. Лыжный спорт [Текст]: Учеб. пособие для вузов / И.М.Бутин, 2000. - 368с.
- Особенности применения техники лыжных ходов на учебных занятиях по лыжному спорту [Текст]: Учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. А.И.Коньков, А.Н.Туренков, Р.В.Конькова. – Кемерово. 2006. – 34с.
- Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника [Текст]: учебная книга / Т.И.Раменская, 2001. - 227с.
- Теория и методика лыжного спорта [Текст]: методические указания для студентов по выполнению самостоятельной работы / Кемеровской государственный университет; сост. А.Н.Туренков. - Кемерово, 2011.

### ***Плавание***

- Викулов, А.Д. Плавание [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / А.Д.Викулов. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 367 с.
- Водные виды спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. М-вом образования РФ / ред. БулгаковаН.Ж. - М.: Academia, 2003. - 315с.
- Жуков, Р.С. Комментарии к правилам соревнований по плаванию (с экзаменационными билетами) [Текст]: Учебное пособие / Р.С.Жуков, А.С.Франченко, 2001. - 76с.
- Плавание [Текст]: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400с.

## **8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины**

- <http://edu.kemsu.ru> - Информационно-образовательный комплекс (портал) КемГУ. Доступ: авторизованный (регистрация в читальном зале библиотеки).
- <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система издательства «Лань». Доступ: свободный (из локальной сети КемГУ); авторизованный (из внешней сети).
- <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Доступ: авторизованный (свободная онлайн регистрация).

- <http://biblioclub.ru> - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Доступ: свободный (из локальной сети КемГУ); авторизованный (из внешней сети).
- <http://spo.1september.ru/urok/> - «Я иду на урок физкультуры». Сайт для учителей. Доступ: свободный.
- <http://russiabasket.ru> - Российская федерация баскетбола. Доступ: свободный.
- <http://www.volley.ru> – Всероссийская федерация волейбола. Доступ: свободный.
- <http://www.rfs.ru> – Российский футбольный союз. Доступ: свободный.
- <http://www.rusathletics.com> - Информационный портал «Легкая атлетика России». Доступ: свободный.
- <http://www.sportgymrus.ru> – Федерация спортивной гимнастики России. Доступ: свободный.
- <http://www.vfrg.ru> – Всероссийская федерация художественной гимнастики. Доступ: свободный.
- <http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России. Доступ: свободный.
- <http://www.russwimming.ru> – Всероссийская федерация плавания. Доступ: свободный.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Программа дисциплины включает пять основных разделов. Между разделами имеется связь, а учебный материал каждого раздела распределен по семестрам, и потому новый материал следует изучать только после усвоения предыдущего. Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс с последующей сдачей зачетов.

<b>Вид учебных занятий</b>	<b>Организация деятельности студента</b>
<b>Лекция</b>	<p>Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лекционном занятии.</p> <p>Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение.</p>

После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Это поможет осмыслить и запомнить основные положения. В конспекте указывается тема лекции, и записываются основные вопросы, изложенные в данной теме. Прочитанный и законспектированный материал следует повторить.

Самостоятельная работа студентов наряду с аудиторной представляет одну из форм учебного процесса и является существенной его частью. Самостоятельная работа – это планируемая работа студентов, выполняемая при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Самостоятельная работа завершает задачи всех видов учебной работы. Никакие знания, не подкрепленные самостоятельной деятельностью, не могут стать подлинным достоянием человека. Кроме того, самостоятельная работа имеет воспитательное значение: она формирует самостоятельность не только как совокупность умений и навыков, но и как черту характера, играющую существенную роль в структуре личности современного специалиста высшей квалификации.

Данная дисциплина предполагает два вида индивидуальной самостоятельной работы – подготовка к лекциям и зачетам.

Для успешной подготовки к зачету в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для зачета. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций. Обратить особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе прохождения дисциплины.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

- Консультирование посредством электронной почты.
- Использование слайд-презентаций при проведении лекционных занятий.
- Использование ресурсов глобальной сети Интернет в ходе лекционных занятий.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Минимально необходимый для реализации дисциплины перечень материально-технического обеспечения включает в себя аудиторию для лекционных занятий на 20 посадочных мест с компьютером, мультимедийным проектором и экраном.

Технические средства обучения: проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows XP, Kaspersky Antivirus.

## **12. Иные сведения и (или) материалы**

### ***12.1. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине***

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- информационно-развивающие, такие как
  - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
  - объяснение материала;
  - лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
  - лекция-беседа;
  - лекция с разбором конкретных ситуаций.
- проблемно-поисковый (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами:).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения (детальный разбор педагогических процессов).
- групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций).
- индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала).

В ходе изучения данной дисциплины используется **метод проектов**, который имеет цель: создать условия, при которых студенты самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников; учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретают коммуникативные умения; развивают исследовательские умения, развиваются системное мышление. Используя специальную литературу, рекомендованную преподавателем, студент самостоятельно решает ситуационные задачи, позволяющие реализовать **проблемное обучение**. Последовательное и целенаправленное выдвижение перед обучающимися проблемных задач, разрешая которые обучаемые активно добывают знания, развиваются мышление, делают выводы, обобщающие свою позицию по решению поставленной проблемы.

Составитель: Родин М.А., доцент кафедры медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин,  
к.п.н., доцент