

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта



Рабочая программа дисциплины

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

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>
ОК-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>
ОПК-7	Обладает способностью обеспечивать в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности,	<p>Знать: факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.</p> <p>Уметь: оказывать первую доврачебную</p>

	санитарных и гигиенических правил и норм, проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	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 «Прикладная физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла ООП.

Дисциплина, 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 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, 328 академических часа.

3.1. Объём дисциплины и виды учебной работы (в часах)

Объём дисциплины	Часы
Общая трудоемкость базовой дисциплины	328
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	328
Аудиторная работа (всего)	328
В том числе:	
Лекции	-
Практические занятия	328
Лабораторные занятия	-
Внеаудиторная работа (всего):	-
Подготовка к практическим занятиям	-
Подготовка к лабораторным занятиям	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (1 – зачет, 2 – зачет, 3 – зачет, 4 – зачет)	

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 трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия	Самосто ятельна я работа обучаю щихся		
		всего	лекции	Лабораторн ые, практически е занятия		
Раздел 1. Спортивные и подвижные игры						
1.1	Волейбол. Официальные правила волейбола. Классификация техники, тактики. Обучение техническим приемам и	36	-	36	-	Устный опрос. Выполнение практически х заданий. Сдача зачетных нормативов.

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самосто ятельна я работа обучаю щихся	
		всего	лекции	Лабораторн ые, практически е занятия		
	тактическим действиям в волейболе.					Зачет.
1.2	Баскетбол. Официальные правила баскетбола. Классификация техники, тактики. Обучение технике и технико- тактическим взаимодействиям в баскетболе.	36	-	36	-	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов. Зачет.
1.3	Футбол. Классификация техники, тактики. Обучение технике и технико- тактическим взаимодействиям в футболе. Официальные правила баскетбола.	18	-	18	-	Устный опрос. Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов Зачет.
1.4	Методика организации и проведения подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры в школе.	22	-	22	-	Устный опрос. Составление планов- конспектов уроков физической культуры по спортивным играм. Зачет.

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самосто ятельна я работа обучаю щихся	
		всего	лекции	Лабораторн ые, практически е занятия		
Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	Классификация и основы техники легкоатлетических упражнений. Характеристика раздела легкой атлетики в программах по физической культуре	18	-	18	-	Устный опрос; Выполнение практического задания. Зачет.
2.2	Техника легкоатлетических видов спорта. Обучение технике легкоатлетических видов бега, легкоатлетических прыжков, различных видов метаний.	36	-	36	-	Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов Зачет.
2.3	Методические особенности проведения уроков физической культуры по лёгкой атлетике с учащимися различного школьного возраста. Организация, проведение и правила соревнований	22	-	22	-	Устный опрос. Составление планов-конспектов уроков физической культуры по легкой атлетике. Зачет.

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самосто ятельна я работа обучаю щихся	
		всего	лекции	Лабораторн ые, практически е занятия		
Раздел 3. Гимнастика						
3.1	Гимнастика в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела гимнастики с основами акробатики в программах по физической культуре. Классификация видов гимнастики. Терминология гимнастики.	18	-	18	-	Устный опрос; Выполнение практического задания. Зачет.
3.2	Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах, упражнениям акробатики. Методика обучения прикладным гимнастическим упражнениям.	36	-	36	-	Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов Зачет.
3.3	Методические особенности проведения уроков физической	18	-	18	-	Устный опрос. Составление планов-конспектов

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самосто ятельна я работа обучаю щихся	
		всего	лекции	Лабораторн ые, практически е занятия		
	культуры по гимнастике с учащимися различного школьного возраста. Общеразвивающие гимнастические упражнения, применяемые на уроках физической культуры.					уроков физической культуры по гимнастике. Зачет.

Раздел 4. Плавание

4.1	Плавание в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела плавания в программах по физической культуре. Методика воспитания физических качеств на уроках плавания.	4	-	4	-	Устный опрос; Выполнение практического задания.
4.2	Формирование двигательных навыков в плавании. Обучение технике спортивных	24	-	24	-	Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самосто- ятельна- я работа обучаю- щихся	
		всего	лекции	Лабораторн- ые, практически- е занятия		
	способов плавания.					Зачет.
4.3	Технология проведения уроков физической культуры различной направленности по плаванию. Методические особенности проведения уроков физической культуры по плаванию с учащимися различного школьного возраста	8	-	8	-	Устный опрос. Составление планов- конспектов уроков физической культуры по плаванию.

Раздел 5. Лыжный спорт

5.1	Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Правила использования инвентаря и оборудования. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной	6	-	6	-	Устный опрос; Выполнение практическо- го задания.
-----	--	---	---	---	---	---

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			Аудиторные учебные занятия			
		всего	лекции	Лабораторн ые, практически е занятия	Самосто ятельна я работа обучаю щихся	
	технике – «школа лыжника».					
5.2	Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах.	18	-	18	-	Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов Зачет.
5.3	Методические особенности проведения уроков физической культуры по лыжной подготовке с учащимися различного школьного возраста. Воспитание двигательных качеств в процессе лыжной подготовки.	8	-	8	-	Устный опрос. Составление планов-конспектов уроков физической культуры по лыжной подготовке. Зачет.
	Всего:	328	-	328	-	зачет

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание практических занятий
РАЗДЕЛ 1. Спортивные и подвижные игры		
1. 1. Волейбол		
	Тема 1. Характеристика игры волейбол, её специфические признаки. Техника безопасности в спортивных игровых залах.	Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. История развития и основные правила игры. Воспитание двигательных качеств, специфичных для играющих в волейбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. 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.
	Тема 2. Технические приемы игры. Классификация техники нападения и защиты.	Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Технические приемы в нападении: стойки и передвижения волейболиста; техника владения мячом - передача, подача мяча, нападающий удар. Технические приемы в защите: стойки и передвижения волейболиста; техника владения мячом - прием мяча, блок. Фазовая структура технического приема и анализ техники выполнения. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
	Тема 3. Тактика игры. Классификация тактики в нападении и защите.	Методика обучения тактическим взаимодействиям в нападении. Индивидуальные, групповые (комбинации нападения), командные действия (системы 4+2, 5+1). Методика обучения тактическим взаимодействиям в защите: индивидуальные

		действия игрока с мячом и без мяча. Групповые действия игроков, способы их взаимодействия при выполнении технических приемов. Командные действия при приеме подач и нападающих ударов (системы игры).
--	--	---

1.2. Баскетбол

	Тема 4. Характеристика игры баскетбол, её специфические признаки.	История, современное состояние и перспективы развития баскетбола. Содержание игры, характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.
	Тема 5. Технические приемы игры. Классификация техники нападения и защиты.	Обучение техническим приемам, техника передвижений в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Обучение технике владения мячом: ловля, передача мяча, ведение мяча. Броски мяча двумя руками от груди, сверху. Бросок одной рукой от плеча, сверху. Обучение технике выполнения двухшажного ритма. Бросок одной рукой с использованием двух шагов. Бросок в корзину (любыми способами) с использованием двухшажного ритма. Техника защиты: стойки защитника и производные от нее. Техника противодействия овладению мяча (выбивание и вырывание; перехват и отбивание; накрывание мяча при броске).
	Тема 6. Тактика игры. Классификация тактики в нападении и защите.	Индивидуальные действия без мяча и с мячом (выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча), розыгрыш мяча и атака корзины. Индивидуальные действия: против игрока без мяча (противодействие получению мяча и выходу на свободное место); против игрока с мячом (противодействие розыгрышу и атаки корзины). Групповые действия в нападении 2-х игроков: заслон, наведение. Групповые действия в защите 2-х игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание. Групповые действия в нападении 2-3-х игроков. Командные действия в нападении - "стримительное

		нападение", "позиционное нападение". Командные действия в защите: "концентрированная защита"; "рассредоточенная защита". "Позиционное нападение" и "личная защита" в соревновательно-игровых взаимодействиях 3x3, 4x4, 5x5.
--	--	---

1.3. Футбол

	Тема 7. Характеристика игры футбол.	Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Содержание игры, характеристика и основные правила в футболе.
	Тема 8. Классификация техники игры. Обучение техническим приемам и навыкам игры.	Обучение технике перемещений: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки и их сочетание. Техника владения мячом: обучение удару ногой (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема). Обучение остановке мяча ногой и грудью. Обучение ведению мяча и его разновидностям. Обучение ударам ногой: средней частью подъема, внешней частью стопы. Обучение ударам по воротам. Обучению отбору мяча в защитных действиях.
	Тема 9. Классификация тактики игры. Обучение тактическим взаимодействиям.	Ознакомление с индивидуальными действиями без мяча и с мячом в нападении в зависимости от игровой ситуации. Ознакомление с групповыми и командными действиями в нападении. Ознакомление с индивидуальными действиями в защите с опекой игрока без мяча и с мячом. Ознакомление с организацией групповых защитных действий против двух-трех нападающих. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.

1.4. Методика организации и проведения подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры в школе.

	Тема 10. Подвижные игры на уроках физической культуры.	Методика обучения подвижным играм на уроке физической культуры (четыре этапа обучения). Педагогическая характеристика подвижных игр. Игровой и соревновательно - игровой методы в физическом воспитании. Проведение подвижных игр (7 этапов). Задачи, формы организации и руководство игровой
--	--	--

		<p>деятельностью.</p> <p>Использование подвижных игр на занятиях по спортивным играм в различных частях урока.</p>
	Тема 11. Построение занятий по волейболу, баскетболу на уроках физической культуры	<p>Структура урока при обучении игре в волейбол. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Обучение упражнениям, специфичным в волейболе и баскетболе (команды, распоряжения, объяснения). Проведение подготовительной части урока с учетом задач занятия.</p> <p>Использование подвижных игр на занятиях по спортивным играм в различных частях урока.</p> <p>Проведение подводящих упражнений из основной части урока по обучению техническому приему по заданию преподавателя.</p> <p>Методика обучения технике. Требования к показу, рассказу, анализу технического игрового приема. Последовательность в изучении игровых приемов и их сочетаний. Определение ошибок и их исправление. Методика обучения тактике.</p> <p>Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Комплектование команды, постановка тактических задач.</p> <p>Виды подготовок в спортивных играх: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, игровая и соревновательная.</p>
	Тема 12. Организация, проведение и судейство соревнований по спортивным и подвижным играм	<p>Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.</p> <p>Изучение схем проведения соревнований – круговой способ, способ с выбыванием, комбинированный способ.</p> <p>Методика судейства в волейболе и баскетболе. Права и обязанности судей, их жесты, официальные сигналы, протоколы, Судейство учебной игры полной судейской бригадой</p>

РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика

**2.1. Классификация и основы техники легкоатлетических упражнений.
Характеристика раздела легкой атлетики в программах по физической культуре**

	Тема 1. Введение в легкую атлетику. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение. 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. 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. Меры предупреждения травм при обучении.
	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.
	Тема 3. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания школьников.	Система спортивной подготовки. Характерные особенности учебного 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.
2.2. Техника легкоатлетических видов спорта. Обучение технике легкоатлетических видов бега, легкоатлетических прыжков, различных видов метаний.		
	Тема 4. Техника «гладкого» бега.	Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача

		эстафеты (зона передачи, способы). Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Бег на длинные и сверхдлинные дистанции: особенности техники бега.
	Тема 5. Техника барьераного бега.	Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьераного бега (старт, переход барьера, бег между барьераами, финиширование). Особенности бега с барьераами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м).
	Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков.	Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Анализ техники прыжка в длину различными способами («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Основы техники тройного прыжка. Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Анализ техники прыжка с шестом. Опорная часть прыжка: период силового действия.
	Тема 7. Техника легкоатлетических метаний.	Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Характеристика системы «метатель-снаряд». Сходства и различия в технике метания (в различных видах). Анализ техники толкания ядра (разбег «скачком»). Техника метания диска. Анализ техники метания копья. Основы техники метания гранаты.
	Тема 8. Легкоатлетические многоборья.	Виды легкоатлетических многоборий. Факторы, определяющие достижения в многоборье. Десятиборье и семиборье как самостоятельные виды легкой атлетики, их характеристика.

2.3. Методические особенности проведения уроков физической культуры по лёгкой атлетике с учащимися различного школьного возраста. Организация, проведение и правила соревнований.

	Тема 9. 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.
	Тема 10. Организация занятий по легкой атлетике.	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.
	Тема 11. Методика воспитания физических качеств на уроках лёгкой атлетики	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.
	Тема 12. Организация и проведение соревнований. Работа судей на соревнованиях.	Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях, их особенности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа, в лагерях отдыха. 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).
--	--	---

РАЗДЕЛ 3. Гимнастика

3.1. Гимнастика в системе физического воспитания школьников.
Характеристика раздела гимнастики с основами акробатики в программах по физической культуре.
Классификация видов гимнастики. Терминология гимнастики.

Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Техника безопасности.	Содержание и задачи предмета. Организация прохождения курса гимнастики на факультете Физической культуры и спорта, основные требования, предъявляемые к студентам. 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.
Тема 2. Классификация видов гимнастики.	Виды гимнастики, их значение. Прикладные и оздоровительные виды гимнастики. Требования к отбору гимнастических упражнений в соответствии с возрастными особенностями детей: дошкольный, младший школьный, подростковый, старший школьный возраст.
Тема 3. Терминология гимнастики.	Характеристика гимнастической терминологии. Правила записи гимнастической терминологии в планах-конспектах урока физической культуры. Формы и типы записи упражнений. Демонстрация на практике знаний гимнастической терминологии при подаче команд, в строевых упражнениях и ОРУ.

3.2. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах.
Методика обучения прикладным гимнастическим упражнениям.

Тема 4. Основы обучения в гимнастике. Классификация и виды гимнастических упражнений.	Основы техники гимнастических упражнений. Закон Ньютона (закон механики). Особенности обучения гимнастическим упражнениям, фазовая структура техники выполнения. Силовые и статические упражнения, динамические упражнения, маховые и хлестовые
--	--

		упражнения. Гимнастические упражнения на снарядах.
	Тема 5. Обучение прикладным упражнениям.	Прикладные упражнения. Упражнения в лазании, преодоление препятствий, упражнения в метании и ловле; поднимание и переноска груза; упражнения с предметами. Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения гимнастике. Содержание, формы организации и методические особенности занятий по гимнастике.
	Тема 6. Основные упражнения гимнастического многоборья	Мужское многоборье: кольца, вольные упражнения, конь-махи, перекладина, опорный прыжок, параллельные брусья. Женское многоборье: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Страховка и помошь при выполнении упражнений.
	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.
3. 3. Методические особенности проведения уроков физической культуры по гимнастике с учащимися различного школьного возраста. Общеразвивающие гимнастические упражнения, применяемые на уроках физической культуры.		
	Тема 8. Программа физического воспитания в школе.	Построение учебных занятий, структура урока при обучении. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Этапы проведения урока (подготовительная, основная, заключительная части). Требования к отбору гимнастических упражнений в соответствии с возрастными особенностями детей: дошкольный, младший школьный, подростковый, старший школьный возраст.
	Тема 9. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры.	Подбор музыки. Такт, темп, музыкальная фраза, составление упражнений под музыку.

	Тема 10. Строевые, общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Методика проведения ОРУ различными способами. Значение ОРУ на занятиях гимнастикой. Строевые приемы и упражнения. Виды построений, перестроений, передвижений. Техника перестроений, строевые упражнения на месте и в движении. О.Р.У. способ проведения, составления комплексов упражнений с использованием гимнастической терминологии.
	Тема 11. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах в пределах школьной программы.	Техника и методика обучения прыжкам. Простые прыжки в 1-4 классах: прыжки через длинную скакалку; с высоты; через короткую скакалку. Опорные прыжки в 4-11 классах (приземление, разбег, наскок на мостик, толчок руками). Техника и методика обучения упражнениям в висах и упорах: лазанье по наклонно поставленным скамейкам, по гимнастической стенке, через гимнастическую скамейку и горку матов; висы стоя, лежа; упражнения в смешанных и простых висах и упорах.
	Тема 12. Обучение упражнениям из раздела школьной программы по акробатике.	Характеристика акробатических упражнений. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырки в группировке вперед, назад, в сторону, длинный кувырок, кувырок прыжком; стойки на лопатках, голове, руках; «мост» из положения лежа и стоя на ногах; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед прыжком; переворот в сторону. Техника и методика обучения упражнениям в равновесии: стойки, различные виды ходьбы, повороты, перешагивания, седы, полушпагаты, упоры.

РАЗДЕЛ 4. Плавание

**4.1. Плавание в системе физического воспитания школьников.
Характеристика раздела плавания в программах по физической культуре.**

	Тема 1.	
--	----------------	--

	Плавание в системе физического воспитания.	Основные понятия в предмете. Классификация видов плавания, их происхождение. Место уроков плавания в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Организация прохождения раздела «Плавание» на факультете и основные требования, предъявляемые к студентам.
	Тема 2. Профилактика травматизма и безопасность на занятиях по плаванию	Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию. Техника приемов освобождения от захватов тонущего, способов его транспортирования, приемов оказания первой помощи, способов искусственного дыхания. Правила пользования спасательными приборами.
4.2. Методика обучения двигательным действиям плавания. Методика воспитания физических качеств на уроках плавания.		
	Тема 3. Обучение технике спортивных способов плавания. 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.
	Тема 4. 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.
	Тема 5. Обучение технике стартов. 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.

	Тема 6. Обучение технике поворотов. Разновидности поворотов в плавании.	Общая характеристика и значение поворотов. Техника поворотов (простых, скоростных). Типовые ошибки и способы их устранения.
4.3. Технология проведения уроков физической культуры различной направленности по плаванию. Методические особенности проведения уроков физической культуры по плаванию с учащимися различного школьного возраста		
	Тема 7. Программа физического воспитания в школе. Основы обучения технике плавания.	Характеристика методов и средств обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники способов плавания. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике способов плавания и подводящие упражнения: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении различных двигательных действий. Роль преподавателя при обучении.
	Тема 8. Технология проведения уроков физической культуры.	Построение учебных занятий, структура урока при обучении. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Этапы проведения урока (подготовительная, основная, заключительная части). Умение подавать команды и распоряжения. Правильный выбор места для показа и проведения упражнений. Показ и объяснение изучаемого упражнения. Анализ ошибок и способов их устранения при выполнении упражнений.
	Тема 9. Организация и проведение соревнований. Работа судей на соревнованиях.	Общие правила соревнований. Частные правила соревнований по способам плавания. Организация и проведение соревнований по плаванию в учебных заведениях различного типа, в лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях.

Раздел 5. Лыжный спорт

<p>5.1. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Правила использования инвентаря и оборудования. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника».</p>		
	<p>Тема 1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания.</p>	<p>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.</p>
	<p>Тема 2. Технике безопасности. Правила использования инвентаря и оборудования.</p>	<p>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.</p>
<p>5.2. Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах.</p>		
	<p>Тема 3. Обучение классическим лыжным ходам.</p>	<p>Одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный.</p>
	<p>Тема 4. Обучение коньковым способам передвижения на лыжах.</p>	<p>Полуконочковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.</p>
<p>5.5. Методические особенности проведения уроков физической культуры по лыжной подготовке с учащимися различного школьного возраста. Воспитание двигательных качеств в процессе лыжной подготовки.</p>		
	<p>Тема 5. Особенности организации и</p>	<p>Формы организации занятий. Задачи и содержание раздела лыжной подготовки в программе ВУЗов и средних учебных заведений.</p>

	проведения занятий по лыжному спорту в учебных заведениях различного типа.	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. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Средства тренировки. Методы тренировки.
	Тема 6. Структура и содержание соревновательной деятельности.	Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований.

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

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

- Современные образовательные технологии в практике физического воспитания школьников: Электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, Н. П. Вишневская, И. В. Жукова; КемГУ. – Электрон. дан. – Кемерово: КемГУ, 2011. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей) 2,4 ГГц; 1 Гб оперативной памяти; 2 Гб свободного дискового пространства; привод DVD; операц. система Windows XP; Internet Explorer; Adobe Flash Player 6.0 и выше; SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit), звуковая карта, колонки или наушники. – Загл. с экрана.
– № гос. регистрации в ФГУП НТЦ «Информрегистр» 0321101839 свид. № 22911 от 27.07.2011

- Физическая культура: учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура»: для всех направлений и специальностей / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; Р. С. Жуков, Пан-чук Н. С., Трефилова Т. Г., Конькова Р. В., Мартыненко Н. В. Электронное издание, ФГУП НТЦ «Информрегистр. Депозитарий электронных изданий. - 2009. Номер государственной регистрации 0320901325.

Раздел «Спортивные и подвижные игры»

- УМК дисциплины «Теория и методика спортивных и подвижных игр» / [Электронный ресурс]: сост. Е.В.Козырева, А.П.Ильичев,

А.В.Седнев – 2008 г.

- Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм [Электронный ресурс]: электронное учебно-методическое пособие: тексто-графические 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»

- Основы гимнастики [Текст] : учеб.-метод. пособие для студентов первого курса / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра теоретических основ физической культуры ; [сост. И. В. Фокина]. - Кемерово : Кемеровский госуниверситет, 2009. - 87 с.
<http://edu.kemsu.ru/res/res.htm?id=13332>
- Гимнастика: теория и методика преподавания: мультимедийный электронный учебно-методический комплекс [Электронный ресурс] / Г. А. Шаньшина, Н. П. Вишневская, Р. С. Жуков, И. В. Жукова; КемГУ. – Электрон. дан. – Кемерово: КемГУ, 2013. – Номер гос. регистрации в ФГУП НТЦ «Информрегистр» 0321301655 свид. № 30953 от 16.07.2013.
- Музыкально-ритмическое воспитание: теория и методика преподавания: электронный учебно-методический комплекс [Электронный ресурс] / Р. С. Жуков, И. В. Фокина; КемГУ. - Электрон. дан. – Кемерово: КемГУ, 2011. – 1 элек-трон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей) 2,4 ГГц; 1 Гб оперативной памяти; 300 Мб свободного дискового пространства; привод CD; операц. система Windows XP; Internet Explorer; Adobe Flash Player 6.0 и выше; SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit), звуковая карта, колонки или наушники. – Загл. с экрана. – Диск с сопроводительным материалом помещены в контейнер 14x12.5 см. – Номер гос. регистрации 0321201544

Раздел «Плавание»

- Плавание: теория и методика преподавания: электронный учебно-

методический комплекс / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; Р. С. Жу-ков, А. Н. Волков, Д. В. Смышляев, А. А. Лушпа. - Электронное издание, ФГУП НТЦ «Информрегистр. Депозитарий электронных изданий. - 2010. Номер государственной регистрации 0321000375

Раздел «Лыжный спорт»

- Подбор лыж и лыжных смазок при занятиях на лыжах в различных погодных условиях [Электронный ресурс] : электронное учебно-методическое пособие: тексто-графические учебные материалы / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра зимних видов спорта и единоборств ; [сост. А. Н. Туренков]. - Электрон. дан. - Кемерово : КемГУ, 2014. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) <http://edu.kemsu.ru/res/res.htm?id=15157>

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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
1	Теоретические основы игровой деятельности. Обучение игровой и соревновательной деятельности. Педагогическая характеристика, специфика, структура, классификация.	<i>Спортивные и подвижные игры</i> OK-5 Знать: основные понятия в области спортивных и подвижных игр. Владеть: специальной терминологией в области спортивных и подвижных игр. ОПК-7 Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий. ПК-3 Знать: структуру и классификацию спортивных игр.	Устный опрос. Выполнение практического задания, план-конспект урока. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету

		<p>Уметь: выделять организационные особенности спортивных игр.</p> <p>Владеть: умением разрабатывать программы обучения.</p> <p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области спортивных и подвижных игр.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области спортивных и подвижных игр.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в спортивных и подвижных играх.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий, соревнований по спортивным и подвижным играм.</p> <p>Легкая атлетика</p> <p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p>	Устный опрос. Выполнение практического задания, план-конспект урока. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету
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.		
1	Введение в легкую атлетику		Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: классификацию видов легкой атлетики.</p> <p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения соревнований в легкой атлетике.</p> <p>Уметь: организовывать соревнования и разрабатывать программы их проведения.</p> <p>Владеть:</p>	
2	Основы техники легкоатлетических упражнений	<p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения соревнований в легкой атлетике.</p> <p>Уметь: организовывать соревнования и разрабатывать программы их проведения.</p> <p>Владеть:</p>	Устный опрос. Выполнение практического задания. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету
3	Организация, проведение и правила соревнований	<p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения соревнований в легкой атлетике.</p> <p>Уметь: организовывать соревнования и разрабатывать программы их проведения.</p> <p>Владеть:</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		методикой организации и проведения соревнований по легкой атлетике.	
4	Основы методики обучения отдельным видам легкой атлетики	<p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>OK-6</p> <p>Знать: педагогические принципы организации процесса обучения в легкой атлетике.</p> <p>Уметь: толерантно воспринимать социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия.</p> <p>Владеть: методами обучения и педагогического воздействия.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в легкой атлетике.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по в легкой атлетике.</p>	Устный опрос. Выполнение практического задания, план-конспект урока. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету

5	Теория и управление процессом спортивной подготовки	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области легкой атлетики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области легкой атлетики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебно-тренировочных занятий и циклов в легкой атлетике; технологии управления учебно-тренировочным процессом.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой управления учебно-тренировочным процессом в легкой атлетике.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
1	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина	<p>Гимнастика</p> <p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области гимнастики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>ПК-3</p> <p>Уметь: выделять организационные особенности различных видов гимнастики.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
2	Классификация видов гимнастики	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области гимнастики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области гимнастики.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: классификацию видов гимнастики и гимнастических упражнений.</p>	
3	Терминология гимнастики	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области гимнастики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области гимнастики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
4	Гимнастические упражнения	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области гимнастики.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области гимнастики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p>	Устный опрос. Выполнение практического задания, план-конспект урока. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету
5	Основы обучения гимнастическим упражнениям	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области гимнастики.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области гимнастики.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности</p>	Устный опрос. Выполнение практического задания, план-конспект урока. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету

		<p>соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в гимнастике.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по гимнастике.</p>	
--	--	--	--

Лыжный спорт

1	Введение в предмет	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: классификацию видов лыжного спорта.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
2	Профилактика травматизма на занятиях по лыжному спорту	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в лыжном спорте.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по лыжному спорту.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Выполнение практического задания, план-конспект урока.</p> <p>Сдача зачетных нормативов.</p> <p>вопросы к зачету</p>
3	Техника способов передвижения на лыжах и методика обучения	<p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в лыжном спорте.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по лыжному спорту.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Выполнение практического задания, план-конспект урока.</p> <p>Сдача зачетных нормативов.</p> <p>вопросы к зачету</p>
4	Организация и методика проведения занятий по лыжному спорту	<p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Выполнение практического задания, план-конспект урока.</p> <p>Сдача</p>

		<p>области лыжного спорта.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в лыжном спорте.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по лыжному спорту.</p> <p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебно-тренировочных занятий и циклов в лыжном спорте; технологии управления учебно-тренировочным</p>	<p>зачетных нормативов.</p> <p>вопросы к зачету</p>
5	Основы теории и методики тренировки в лыжном спорте		Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>процессом.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой управления учебно-тренировочным процессом в лыжном спорте.</p>	
6	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	<p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области лыжного спорта.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области лыжного спорта.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения соревнований по лыжному спорту.</p> <p>Уметь: организовывать соревнования и разрабатывать программы их проведения.</p> <p>Владеть: методикой организации и проведения соревнований по лыжному спорту.</p>	Устный опрос, вопросы к зачету
1	Введение в плавание	<p>Плавание</p> <p>OK-5</p> <p>Знать: основные понятия в области плавания.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и</p>	Устный опрос, вопросы к зачету

		<p>приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области плавания.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе соревновательной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: классификацию способов плавания.</p> <p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области плавания, технику основных спортивных способов плавания и видоизмененной техники спортивных способов плавания.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области плавания.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать:</p>	Устный опрос. Выполнение практического задания, план-конспект урока. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету
2	Обучение технике спортивных способов плавания		

		<p>особенности построения учебных занятий и планов обучения в плавании.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по плаванию.</p>	
3	Обучение технике стартов	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области плавания, технику стартов в плавании.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области плавания.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в плавании.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по плаванию.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Выполнение практического задания, план-конспект урока.</p> <p>Сдача зачетных нормативов.</p> <p>вопросы к зачету</p>
4	Обучение технике поворотов	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области плавания, технику поворотов в плавании.</p> <p>Уметь:</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Выполнение практического задания, план-</p>

		<p>использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области плавания.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть: способностью предупреждать причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>ПК-3</p> <p>Знать: особенности построения учебных занятий и планов обучения в плавании.</p> <p>Уметь: разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий.</p> <p>Владеть: методикой проведения учебных занятий по плаванию.</p>	<p>конспект урока. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету</p>
5	Обучение технике спасательных действий	<p>ОК-5</p> <p>Знать: основные понятия в области плавания, технику поворотов в плавании.</p> <p>Уметь: использовать различные средства и приемы коммуникации.</p> <p>Владеть: специальной терминологией в области плавания.</p> <p>ОПК-7</p> <p>Знать: санитарные и гигиенические требования к местам занятий.</p> <p>Уметь: обеспечить в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности.</p> <p>Владеть:</p>	<p>Устный опрос. Выполнение практического задания. Сдача зачетных нормативов. вопросы к зачету</p>

		умением освобождаться от захватов и транспортировать тонущего, оказывать первую медицинскую помощь.
--	--	---

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. . Примерный перечень вопросов для подготовки к устному опросу.

Спортивные и подвижные игры

1. Основные признаки игровой деятельности, определение понятия «игра».
2. Предмет, задачи и социальные функции игровой деятельности..
3. Охарактеризовать педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные).
4. Характеристика подвижных игр, перечислить специфические признаки.
5. Педагогическая классификация подвижных игр.
6. Возрастная классификация подвижных игр.
7. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.
8. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура обучения навыкам игры, воспитания физических качеств и формирование координационных способностей как фактор, влияющий на эффективность обучения игре.
9. Перечислить и дать определения следующим понятиям: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, соревновательная – виды подготовок в спортивных играх.
10. Охарактеризовать задачи, методы, средства и структуру (этапы) обучения техническим приемам игры.
11. Охарактеризовать структуру соревновательной деятельности в спортивных играх.
12. Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.
13. Способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.
14. Способы организации коллектива для проведения подвижных игр.
15. Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи при обучении спортивным и подвижным играм.

16. Рассказать логическую структуру: двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения подвижным играм.

Легкая атлетика

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
5. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
6. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
7. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении легкой атлетике.
8. Общая характеристика техники ходьбы.
9. Общая характеристика техники бега.
10. Общая характеристика техники прыжков.
11. Общая характеристика техники метаний.
12. Характеристика методов и средств обучения технике легкоатлетических видов.
13. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении технике.
14. Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции.
15. Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
16. Организация соревнований по легкой атлетике.
17. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

Гимнастика

1. Общая характеристика гимнастики.
2. Характеристика основной гимнастики.
3. Характеристика художественной гимнастики.
4. Характеристика акробатики.
5. Предмет и задачи гимнастики.
6. Спортивно-вспомогательная гимнастика, её характеристика.
7. Профессионально-прикладная гимнастика, её характеристика.
8. Формы записи гимнастических упражнений.
9. Общие требования, предъявляемые к терминологии.
10. Основные термины в гимнастике.
11. Характеристика упражнений для мышц плечевого пояса.
12. Характеристика упражнений для мышц шеи и туловища.
13. Характеристика упражнений для мышц ног.
14. Характеристика упражнений для всего тела.
15. Последовательность упражнений в комплексе.

16. Правила сокращения, описание и название упражнений.
17. Правила, уточняющие запись и название упражнений.
18. Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ), вольных упражнений и упражнений на снарядах.
19. Причина травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.

Плавание

1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.
2. Техника спортивных способов плавания.
3. Факторы, определяющие технику плавания.
4. Техника плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом на боку.
5. Положение тела и головы; движения ног; движения рук; техника дыхания; координация движений рук и ног.
6. Изменения, возникающие в результате увеличения скорости плавания в элементах техники спортивных способов.
7. Анализ техники открытого поворота – “маятник”.
8. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
9. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
10. Анализ техники старта из воды.
11. Методика обучения технике стартов.
12. Методика обучения технике поворотов.
13. Сочетание обучения стартам и поворотам с обучением плаванию.
14. Организация спасательной службы: спасательные станции, посты и их работа.
15. Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.

Лыжный спорт

1. Виды лыжного спорта
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Появление и первоначальное использование лыж. Эволюция использования лыж по историческим источникам.
4. Зарождение и развитие лыжного спорта.
5. Развитие лыжного спорта в современной России.
6. Классификация способов передвижения на лыжах.
7. Учет метеорологических условий при занятиях лыжным спортом. Температурные нормы.
8. Места проведения занятий, размещение занимающихся, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
9. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
10. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.

6.2.2. Практические задания по разделам и темам

1. Определить методы и средства физической культуры по этапам обучения.
2. Проклассифицировать виды спорта.
3. Составить логическую структуру: двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения.
4. Составить структуру последовательности обучения техническим приемам.
5. Написание образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения.
6. Методы и средства воспитания физических качеств и формирование координационных способностей.
7. Составить план-конспект урока физической культуры по разделам.
8. Способы организации коллектива для проведения урока физической культуры.
9. Составление конспекта проведения подвижных игр на уроке физической культуры в соответствии с педагогической возрастной классификацией.
10. Планирование и виды контроля на уроках физической культуры.
11. Определить задачи видов подготовок на различных этапах обучения. Обозначить взаимосвязь видов подготовок (схема).
12. Составить методику определения уровней физической, технико-тактической подготовленности (тесты и целевые нормативы)
13. Охарактеризовать фазовую структуру технического приема, проанализировать технику выполнения.
14. Составить блоки упражнений, комплексы для обучения и совершенствования технических приемов и способов их выполнения.
15. Составить схемы позиций и блоки упражнений для обучения тактическим действиям в нападении и защите (волейбол, баскетбол, футбол).
16. Знать правила изученных спортивных игр, принципы построения и проведения соревнований, способы проведения (системы розыгрыша) соревнований.
17. Владеть методикой судейства, знать права и обязанности судей.
18. Знать жесты судей и уметь заполнять протоколы соревнований.
19. Разработать положение о соревновании по разделам.
20. Составить схемы проведения соревнований – круговой способ, способ с выбыванием, комбинированный способ.

6.2.3. Зачётные требования и контрольные нормативы (по разделам)

Раздел 1. Спортивные игры

1 семестр **Волейбол**

1. Нормативы по выполнению технических приемов:

- Подача (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий в левую и правую половину площадки соответственно (по 3 попадания).
- Передача мяча двумя руками в кругу диаметром 3,6м (не выходя из круга, без потери мяча, высота передачи не менее 1,5м): По 10 передач сверху и снизу двумя руками.

2 семестр

—

- Нападающий удар со второй передачи: из 4 ударов – по 2 попадания в левую и правую половину площадки.
На выполнение тестов дается 2 попытки. Учитывается точность выполнения, уровень владения техникой***. Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.
- 2. Умение выполнить основные приемы игры: передача сверху, прием снизу, подача мяча, нападающий удар.
- 3. Уметь вести двустороннюю игру с технико-тактическими взаимодействиями, соблюдать правила.
- 4. Знать правила игры волейбол.

2 курс

3 семестр **Футбол**

- 1. Умение выполнить технические приемы: передачу мяча, ведение мяча. Демонстрация всех видов изученных ударов.
- 2. Уметь вести двустороннюю игру с технико-тактическими взаимодействиями, соблюдать правила.

3. Нормативы по выполнению технических приемов:

- Удары по воротам на точность со штрафной линии любым способом: из 5 ударов - 3 попадания в заданный створ ворот.
- Жонглирование мячом: юноши выполняют 15 ударов ногой без падения мяча, девушки выполняют 7 ударов ногой без падения мяча.

На выполнение тестов дается 2 попытки.

Баскетбол

- 1. Умение выполнить технические приемы: ловлю, передачу мяча, ведение мяча; броски.
 - 2. Уметь вести двустороннюю игру с технико-тактическими взаимодействиями, соблюдать правила.
 - 3. Проведение подготовительной части занятия с использованием подводящих упражнений.
 - 4. Знать правила игры.
- 5. Нормативы по выполнению технических приемов:**

- Выполнить 10 штрафных бросков с подачи партнера (2 попытки) - из них не менее 6 попаданий.
- Броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) - 2 попытки. Оценивается техника выполнения и время: девушки - 14,0 сек., юноши - 12,0 сек.

На выполнение тестов дается 2 попытки. Учитывается точность выполнения и уровень владения техникой***. Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.

4 семестр

- Знать правила изученных спортивных игр, принципы построения и проведения соревнований, способы проведения (системы розыгрыша) соревнований.
- Владеть методикой судейства, знать права и обязанности судей.
- Знать жесты судей и уметь заполнять протоколы соревнований.
- Разработать положение о соревновании по разделам.

Раздел 2. Легкая атлетика

2 курс

Нормативы и оценка физической подготовленности

Тесты	Нормативы физической подготовленности						
	Ед. изм.	Женщины			Мужчины		
		3	4	5	3	4	5
Бег 60 м	сек	9.8	9.3	9.0	8.4	8.0	7.6
Бег 800 м	мин	3.30.0	3.20.0	3.10.0	-	-	-
Бег 1000 м	мин	-	-	-	3.25.0	3.15.0	3.05.0
Прыжок в длину способом «согнув ноги»	см	340	370	410	450	490	520
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	105	110	115	125	130	135
Толкание ядра	м	5.50	6.30	7.00	7.50	8.20	9.00

3 курс

Нормативы и оценка физической подготовленности

Тесты	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Женщины			Мужчины		
		3	4	5	3	4	5
Бег 60 м	сек	9.7	9.2	8.9	8.3	7.9	7.6
Прыжок в высоту способом «фосбери-флоп»	см	110	115	125	130	140	150
Бег 60 м с/б	сек	12.6	11.9	11.3	10.9	10.5	10.1

Нормативы и оценка физической подготовленности

Тесты	Ед. изм.	Нормативы физической подготовленности					
		Женщины			Мужчины		
		3	4	5	3	4	5
Бег 60 м	сек	9.5	9.1	8.8	8.2	7.9	7.5
Бег 800 м	мин	3.15.0	3.05.0	2.55.0	-	-	-
Бег 1000 м	мин	-	-	-	3.20.0	3.10.0	3.00.0
Бег 60 м с/б	сек	12.4	11.7	11.1	10.8	10.3	9.9

ЗАЧЕТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Шестиборье	очков	-	-	-	2050	2300	2550
Пятиборье	очков	1400	1700	2000	-	-	-

Раздел 3. Гимнастика

1 курс

1 семестр
Зачётные комбинации на снарядах

Женщины

Разновысокие брусья

1. Из виса на в\ж размахивание изгибами.
2. Вис присев на н\ж
3. Подъем переворотом на в\ж

4. Оборот назад
5. Спад в вис лежа на н\ж
6. Соскок оборотом назад с завесом на подколенках

Бревно

1. Из упора перемах в сед ноги врозь
2. Из упора сзади угол
3. Из положения лежа касание ногами за головой
4. Упор лежа переход в сед на одном колене другую ногу вперед на носок
5. Встать, ходьба на носках
6. Равновесие
7. Выпад, упор стоя на колене – другая нога назад
8. Махом назад соскок прогнувшись

Акробатика

1. Равновесие,
2. Кувырок вперед.
3. Перекат назад в стойку на лопатках.
4. Мост.
5. Шпагат.
6. Открытый (закрытый) прыжок.
7. Переворот боком.

Опорный прыжок

1. Прыжок через "коzла" ноги врозь.
2. Прыжок через "коzла" согнув ноги.

Мужчины

Параллельные брусья

1. Подъем махом назад (или подъем разгибом).
2. Сед ноги врозь - "скрещение".
3. Силой стойка на плечах - держать.
4. Соскок переворотом в сторону.

Перекладина

1. Подъем разгибом (или подъем правой -- верхом),
2. Оборот правой вперед (назад),
3. Из упора оборот назад.
4. Мах дугой
5. Махом назад соскок.

Акробатика

1. Равновесие ("ласточка") - держать.

2. Из широкой стойки ноги врозь - силой стойка на голове - держать
3. Опуститься в упор присев.
4. Два-три шага с разбега, переворот вперед на согнутые ноги (разрешается с опорой головой).
5. Кувырок вперед.
6. Переворот в сторону ("колесо").

Опорный прыжок

1. Прыжок через "козла" в длину, ноги врозь.
2. Прыжок через "козла" в длину, согнув ноги.

2 семестр

Женщины

Разновысокие брусья

1. Подъем переворотом в упор на н\ж
2. Перемах правой, перехват в хват снизу
3. Оборот верхом вперед
4. Перехват в обратный хват за в\ж в висе лежа
5. Перемах левой в висе лежа на н\ж, перехват в хват сверху
6. Соскок оборотом назад на подколенках на н\ж

Бревно

1. С разбега насок в упор присев.
2. Равновесие.
3. Стойка на лопатках.
4. Танцевальные шаги,
5. Прыжок с двух на одну.
6. Поворот на 180.
7. Соскок прогнувшись с опорой ноги и рук.

Вольные упражнения

1. Небольшая боковая "волна"
2. Поворот на 360°
3. Шагом левой ('правой) и махом правой (левой) прыжок на левую (правую).
4. Акробатика,
5. Поворот на 180° в равновесие.
6. Кувырок вперед.
7. Танцевальные шаги.
8. С прыжка переворот с поворотом (рондат).

Опорный прыжок

1. Прыжок через коня в ширину ноги врозь с замахом.

2. Прыжок через коня в ширину в упор присев соскок прогнувшись.

Мужчины

Параллельные брусья

1. Из размахивания в упоре на руках - подъем махом вперед (разрешается подъем разгибом).
2. Угол - держать.
3. Силой стойка на плечах - обозначить.
4. Опускание в упор и махом вперед соскок с разноименным поворотом кругом.

Перекладина

1. Подъем разгибом.
2. Оборот назад.
3. Перемах правой и перехват рук в хват снизу, оборот правой
4. Поворот налево (направо) кругом в упор.
5. Соскок дугой.

Акробатика

1. Махом одной и толчком другой - стойка на руках - обозначить.
2. Кувырок вперед.
3. Прыжок, прогнувшись с поворотом на 360°.
4. Два переворота в сторону.

Опорный прыжок

1. Через "козла" в ширину - переворот вперед через согнутые руки.
2. Через "козла" в длину - ноги врозь.

2 курс

3 семестр

Женщины

Разновысокие брусья

1. Хватом за н/ж. толчком двумя, подъем переворотом в упор-
2. Оборот назад.
3. Перемах правой в упор верхом.
4. Перехват за в/ж,
5. Перемах левой в висе лежа на н/ж.
6. Подъем переворотом в упор на в/ж.
7. Спад назад в вис лежа на н/ж.
8. Соскок оборотом назад на подколенках.

Акробатика

1. «Мост» из положения стоя.
2. «Шпагат».
3. Стойка на предплечьях.
4. Стойка на руках.
5. Темповый переворот в сторону.
6. Медленный переворот назад, вперед.

Бревно

1. С разбега насок в упор присев.
2. Кувырок вперед
3. Равновесие.
4. Стойка на лопатках.
5. Танцевальные шаги,
6. Прыжок с двух на одну.
7. Поворот на 180.
8. Прыжок согнув ноги вперед или назад
9. Соскок переворотом в сторону.

Опорный прыжок

1. Прыжок через коня в ширину - ноги врозь с предварительным замахом назад.
2. Прыжок через коня в ширину в упор присев соскок с поворотом 360

Мужчины

Брусья

1. Хватом за концы жердей - с прыжка перемах правой в угол. –
2. Сед ноги врозь и перехват рук в упор лежа на руках, ноги врозь.
3. Соединяя ноги - перемах внутрь и махом вперед -подъем (или подъем махом назад).
4. Стойка на плечах маком - обозначить.
5. Соскок переворотом в сторону (или махом вперед с разноименным поворотом кругом).

Перекладина

1. Размахивание разным хватом - махом вперед, отпуская руку - поворот кругом плечом назад в хват сверху.
2. Подъем разгибом.
3. Оборот назад.
4. Перемах правой - оборот вперед (назад).
5. Перехват рук в хват сверху и соскок дугой.

Акробатика

1. Равновесие – держать
2. Махом одной и толчком другой - стойка на руках - обозначить,
3. Кувырок вперед в упор присев.
4. Переворот вперед.
5. Два переворота в сторону.
6. "Рондат".

Опорный прыжок

1. Прыжок через коня в длину - ноги врозь с предварительным замахом назад.
2. Прыжок через коня в длину в упор присев сосокок с поворотом 360

4 семестр

Упражнения художественной гимнастики с предметами

1. Булава: вращения, мельницы и т. д.
2. Упражнения с лентой: взмахи, змейки, спираль,
3. Обруч: вращения, броски, ловля.
4. Мяч броски, ловля, перекаты, подбив,
5. Скакалка, упражнения со скакалкой, прыжки, перескоки.

Критерии оценки

В 1, 2 и 3 семестрах студентам для зачета необходимо выполнить комбинации на четырех гимнастических снарядах. Оценка комбинации производится из 10 баллов, из этой суммы вычитается стоимость ошибок за качество исполнения по правилам судейства в гимнастике. Затем оценки переводятся в баллы (см. шкалу оценки гимнастических комбинаций)

Шкала оценки гимнастических комбинаций

Оценка за исполнение	Баллы
0-7.9	0
8.0-8.2	5
8.3-8.6	10
8.7-8.8	15
8.9-9.0	20
9.1-10.0	25

Максимально за комбинацию можно получить 25 баллов.

Максимально за зачет можно набрать 100 баллов.

Комбинации могут быть усложнены. За каждый сложный элемент прибавляется по 0,2 балла согласно правилам

соревнований. Примерные зачетные комбинации прилагаются выше.

Зачтено: 60 - 100 баллов.

Не засчитано: 59 и меньше баллов.

В 4-ом семестре необходимо освоить базовые движения с предметами художественной гимнастики. На зачет необходимо выполнить упражнения с 5-ю предметами. За каждый предмет максимально можно получить 20 баллов (см. шкалу оценки базовых движений художественной гимнастики)

Шкала оценки базовых движений художественной гимнастики

Баллы	Требования
0	Базовые движения не выполнены
10	Базовые движения выполнены с крупными ошибками
15	Базовые движения выполнены с мелкими ошибками
20	Базовые движения выполнены без ошибок

Максимально за засчет можно набрать 100 баллов.

Зачтено: 60 - 100 баллов.

Не засчитано: 59 и меньше баллов.

Раздел 4. Плавание 1 курс

1 семестр

1. Оценка техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин***. Старт с тумбочки и из воды. Технике выполнения поворотов, ныряния.
***Учитывается точность выполнения и уровень владения техникой. Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.
2. Выполнение контрольных **нормативов** на дистанции 100м.
Вольным стилем:
 - девушки - 2мин. 10 сек.,
 - юноши - 1мин. 55 сек.
3. Прыжок в воду с вышки вниз ногами с высоты 3 - 5 м

2 семестр

4. Выполнение контрольных **нормативов** на дистанции 100м.
Вольным стилем:
 - девушки-2мин.,
 - юноши-1мин.45сек.
 - плавание вольным стилем дистанции 600 м. без учета времени
5. Сдача техники освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущего на отрезке дистанции в 50 м; выполнение приемов искусственного дыхания.

*** ошибки при выполнении:

Способ	Ошибки
Кроль на груди	<ul style="list-style-type: none">- поднимание головы для вдоха- опускание таза и ног- короткий гребок- гребок в стороне от туловища- широкий вход руки в воду- пронос прямой рукой- удар ногой от колена- нарушение амплитуды движений- нарушение ритмичности дыхания
Кроль на спине	<ul style="list-style-type: none">- поднятая или запрокинутая голова- опускание ног- сгибание в коленном суставе- нарушение амплитуды движений- сгибание в тазобедренном суставе- гребок в стороне- гребок прямой рукой- нарушение согласования движений- дыхание
Брасс	<ul style="list-style-type: none">- лицо не опускается в воду- опускание таза и ног- нет скрывания локтей- широкий гребок- длинный гребок- неправильная работа ног- асимметрия в движении ног- нарушение дыхания- нарушение согласования движений
Дельфин	<ul style="list-style-type: none">- отсутствие волнообразного движения- опускание таза и ног

	<ul style="list-style-type: none"> - короткий гребок - широкий вход - пронос согнутых рук - удар прямыми ногами - удар ногами от колена - нарушение дыхания - нарушение согласования движений
--	--

Раздел 5. Лыжный спорт. 2 курс

4 семестр

1. Владеть техникой*** лыжных ходов:

- классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный ход;
- коньковые ходы - полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

***Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.

2. Выполнить временные контрольные **нормативы** на дистанции лыжных гонок:

Мужчины – 10 км.

- | | |
|------------|---|
| III разряд | <ul style="list-style-type: none"> - 43 мин. 19 сек. - 46 мин. 00 сек. - 50 мин. 00 сек. |
|------------|---|

Женщины – 5 км.

- | | |
|------------|---|
| III разряд | <ul style="list-style-type: none"> - 24 мин. 58 сек. - 28 мин. 00 сек. - 32 мин. 00 сек. |
|------------|---|

Временные контрольные нормативы могут быть увеличены (стать более доступными) в случае плохих условий скольжения и неблагоприятных погодных условий.

«Зачет» выставляется за комплексное выполнение ряда зачетных требований: владение способами передвижения на лыжах и сдаче нормативов.

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

ВИД КОНТРОЛЯ	ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
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.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	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.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. 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; развиваются

исследовательские умения, развивают 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, развивают мышление, делают выводы, обобщающие свою позицию по решению поставленной проблемы.

Составитель: Жуков Р. С., к.п.н., доцент; Козырева Е. В., старший преподаватель