1920

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

_____А.А. Евдокимов

«25» мая 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

специальность 49.02.01 Физическая культура

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 784646E3066E8274355AC2198BDD2E1D
Владелец: Хагуров Темыр Айтечевич
Действителен: с 25.07.2022 до 18.10.2023

Краснодар 2023

ЛИСТ
согласования рабочей программы по учебной дисциплине

Специальность среднего профессионального образования:
49.02.01 Физическая культура

СОГЛАСОВАНО:

Нач. УМО филиала — А.С. Демченко «21» мая 2023 г.

Заведующая библиотекой филиала — М.В. Фуфалько «21» мая 2023г.

Нач. ИВЦ (программно-информационное обеспечение образовательной программы) — В.А. Ткаченко «21» мая 2023 г.

Рабочая программа практики учебной дисциплины ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. № 968 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура», (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 рег. № 71643)

Дисциплина	ОП.13 БАЗОВЫЕ И НОВЫЕ ВИДЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ			
Форма обучения	очная			
Учебный год	2023-2024			
2,3 курс	3 сем.	4сем.	5сем.	6 сем.
лекции	28 ч.	48 ч.	32 ч.	36 ч.
практические занятия	64 ч.	96 ч.	64 ч.	72ч.
консультации	–	–	3 ч.	4 ч.
промежуточная аттестация	–	–	6 ч.	6 ч.
форма промежуточной аттестации	3 – 4 семестр – дифференцированный зачет, 5 – 6 семестр – экзамен			

Составитель: преподаватель _____ Р.Н. Мягкий
подпись

преподаватель _____ А.И. Мягкая
подпись

Утверждена на заседании предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура, протокол № 11 от «25» мая 2023 г.

Председатель предметной (цикловой) комиссии дисциплины физическая культура и специальных дисциплин специальности Физическая культура _____ Е.В. Петрина
«25» мая 2023 г.

Рецензент(-ы):
Кандидат педагогических наук, доцент кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» в г. Славянске-на-Кубани _____ А.В. Полянский
подпись

Директор МБУ ДО СШ № 1 им. С.Т. Шевченко г. Славянска-на-Кубани Муниципального образования Славянский район _____ Р. М. Прищепа
подпись, печать

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 5
1.1.Область применения программы..... 5
1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена..... 5
1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:..... 5
1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (Перечень формируемых компетенций)..... 6
2.СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 11
2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы..... 11
2.2. Структура дисциплины:..... 11
2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины 13
2.4. Содержание разделов дисциплины..... 20
2.4.1. Занятия лекционного типа……..……. 20
2.4.2. Занятия Практического типа…….……..…… 20
3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ..... 22
3.1.Образовательные технологии при проведении занятий..... 22
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... 25
4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... 25
4.2. Перечень необходимого программного обеспечения..... 25
5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ..... 27
5.1. Основная литература..... 27
5.2. Дополнительная литература..... 27
5.3. Периодические издания..... 28
5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... 29
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ..... 31
7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ..... 34
7.1. Паспорт фонда оценочных средств..... 34
7.2. Критерии оценки знаний..... 34
7.3. Оценочные средств для проведения для текущей аттестации..... 34
7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации..... 41
7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (диф.зачет/экзамен)..... 42
8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..... 46

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Дисциплина входит в общепрофессиональный цикл ОП.13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности.

Для освоения дисциплины студенты используют знания, умения и навыки, сформированные на дисциплинах «Теория и история физической культуры и спорта» и «Основы биомеханики».

Изучение дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» предваряет изучение дисциплины «Организационно-методические основы физкультурно-спортивной работы», «Организация спортивно-массовых соревнований и мероприятий по выполнению требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"».

Максимальная учебная нагрузка обучающегося 459 часа, в том числе:

– обязательная аудиторная учебная нагрузка обучающегося 440 часов;

– самостоятельная работа обучающегося 0 часов.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

Уметь:

– выполнять профессионально значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

– использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

– применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

– использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;

– проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

Знать:

– технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

– терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

– технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки;

– методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;

– методику проведения занятий по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

– основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.

1.4. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Учащийся должен овладеть общими компетенциями (ОК), включающими в себя способность:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 02. Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК 06 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК 1.1 Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу;

ПК 1.3 Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия

ПК 1.5. Организовывать спортивно-массовые соревнования и мероприятия по тестированию населения по нормам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

ПК 2.1 Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы

ПК 3.1 Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта

ПК 3.3 Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.

ПК 3.4. Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.

ПК 3.5. Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.

ПК 3.6. Осуществлять организацию продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	**Уметь**	**иметь практический опыт**
1.	ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Сущность явлений и процессов, освоить соответствующий понятийный аппарат	Выносить аргументированные суждения по вопросам анализа и выработки управленческих решений в освоении техники двигательных действий	Способностью определять цели и задачи, планировать учебные занятия. обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности
2.	ОК 02.	Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Основные методы определения спортивных параметров системы и двигательные качества спортсмена, факторы, определяющие проявление двигательных способностей и требований к их воспитанию	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество	Способностью проводить учебные занятия по физической культуре
3.	ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения. определять запаса прочности и устойчивости тела, опорно-двигательного аппарата, органов, тканей к многократным физическим нагрузкам и применять их в построении занятий, особенно при тренировках в экстремальных условиях (среднегорье, высокая влажность, низкая и высокая температура, гипотермия и изменение биоритмов)
4.	ОК 06.	Проявлять гражданско-патриотическую позицию,	Основные показатели спортивно-технических	Анализировать и моделировать спортивные движения, вычислять момент	Способностью прогнозировать уровень спортивных достижений;

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	**Уметь**	**иметь практический опыт**
		демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения;	особенностей двигательных возможностей человека	инерции при вращательном движении и увязывать его с законом сохранения кинетического момента, применять полученные знания на практике	моделированием физических упражнений; определением реакции на физическую нагрузку и неблагоприятные факторы воздействия внешней среды
5.	ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	Технику безопасности на занятиях по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности, приемы, способы страховки и самостраховки;	использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия
6.	ПК 1.1.	Планировать и анализировать физкультурно-спортивную работу;	Как работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия	Выносить аргументированные суждения по вопросам анализа и выработки управленческих решений в освоении техники двигательных действий	Средствами, методами и организационными формами проведения исследований в сфере физической культуры и спорта Владеть умениями и навыками определения параметров отдельных двигательных действий занимающихся
7.	ПК 1.3.	Организовывать и проводить физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия	Основные методы определения параметров системы и двигательные качества спортсмена, факторы, определяющие проявление двигательных качеств и требования к их воспитанию	Определять длительность выполнения каждой фазы, темп и ритм движения, величину усилий, моменты, энергии	Суждениями по вопросам анализа занятия и выработки управленческих мотивационных решений в освоении техники двигательных действий

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	**Уметь**	**иметь практический опыт**
8.	ПК 2.1	Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы	Как использовать и создавать мышление для анализа и оценки техники действий и технологической обработки деятельности освоения движений	Применять средства информационной техники для анализа и моделирования физкультурных движений	Способностью прогнозировать уровень спортивных умений и навыков анализируя различные альтернативные варианты истолкования и описания двигательных процессов достижений
9.	ПК 3.1.	Определять цели и задачи, планировать учебные занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта	Сущность обновлений явлений и процессов освоения соответствующий эталону координации двигательных действий	Формировать умение выносить аргументированные суждения по вопросам анализа и выработки управленческих решений в освоении техники новых двигательных действий	мышлением для оценки техники новых действий. Проявлять навыки анализа альтернативных вариантов истолкования и описания двигательных процессов современных вариантов движений
10.	ПК 3.3	Осуществлять контроль и учет, оценивать и анализировать процесс и результаты деятельности обучающихся на учебных занятиях.	методику обучения профессионально значимым двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации;	Осуществлять педагогический контроль, оценивать процесс и результаты учения.
11.	ПК 3.4	Осуществлять консультирование населения по вопросам организации занятий и физических нагрузок.	терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;	Способностью прогнозировать уровень спортивных достижений; моделированием физических упражнений; определением реакции на физическую нагрузку и неблагоприятные факторы воздействия внешней среды
12.	ПК 3.5	Вести первичную учетно-отчетную документацию, обеспечивающую проведение занятий.	Основы организации и проведения соревнований и судейства по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности.	проводить занятия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;	Владеть умениями и навыками определения и обработки параметров отдельных двигательных действий занимающихся
13.	ПК 3.6	Осуществлять организацию	технику профессионально	выполнять профессионально	Способностью определять цели и

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	**Уметь**	**иметь практический опыт**
		продвижения и оказания населению фитнес-услуг по индивидуальным программам.	значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;	значимые двигательные действия по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности	задачи, планировать учебные занятия. обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Всего часов**	семестры			
		3	4	5	6
Учебная нагрузка (всего)	**440**	**92**	**144**	**105**	**118**
Аудиторные занятия (всего)					
В том числе:					
занятия лекционного типа	**144**	28	48	32	36
практические занятия (практикумы)	**296**	64	96	64	72
лабораторные занятия	**0**				
Самостоятельная работа (всего)	**0**				
в том числе:	**0**				
Курсовая работа	**0**	-	-	-	-
Реферат	**0**				
Самостоятельная внеаудиторная работа в виде домашних практических заданий, индивидуальных заданий, самостоятельного подбора и изучения дополнительного теоретического материала	**0**				
Консультация	**7**			3	4
Промежут. аттестация	**12**			6	6
Вид промежуточной аттестации (экзамен)		**Диффер. зачет**		**Экзамен**	
Общая трудоемкость час	**459**				

2.2. Структура дисциплины

Наименование разделов и тем	Всего	Количество аудиторных часов		Самостоятельная работа студента (час)
		Теоретическое обучение	Практические и лабораторные занятия	
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	**106**	**36**	**70**	**0**
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	2	2		0
Тема 1.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	18	4	14	0
Тема 1.3. Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	14	4	10	0
Тема 1.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	14	4	10	0
Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредствам	12	6	8	0

гимнастики в ИВС				
Тема 1.6. Организация и особенности методики проведения занятий посредствам гимнастики	12	4	8	0
Тема 1.7. Методика проведения прикладных упражнений	16	6	10	0
Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	16	6	10	0
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	**110**	**36**	**74**	**0**
Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	4	4	-	0
Тема 2.2. Основы техники спортивных игр	12	4	8	0
Тема 2.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	12	4	8	0
Тема 2.4. Основы тактики в спортивных играх	14	4	10	0
Тема 2.5. Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	12	4	8	0
Тема 2.6. Методика развития физических качеств посредствам спортивных игр в ИВС	14	4	10	0
Тема 2.7. Организация и методика проведения занятий посредствам спортивных игр	14	4	10	0
Тема 2.8. Основы судейства по спортивным играм	14	4	10	0
Тема 2.9. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	14	4	10	0
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	**112**	**36**	**76**	**0**
Тема 3.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	2	2	-	0
Тема 3.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	18	4	14	0
Тема 3.3. Основы техники и методики обучения бегу	20	6	14	0
Тема 3.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	18	6	12	0
Тема 3.5. Методика развития физических качеств посредствам легкой атлетики в ИВС	18	6	12	0
Тема 3.6. Организация и методика проведения занятий посредствам легкой атлетики	18	6	12	0
Тема 3.7. Основы судейства по лёгкой атлетике	18	6	12	0
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	**112**	**36**	**76**	**0**
Тема 4.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	2	2		0

Тема 4.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	16	4	12	0
Тема 4.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	20	6	14	0
Тема 4.4. Методика обучения детей плаванию	20	6	14	0
Тема 4.5. Организация и методика проведения занятий	18	6	12	0
Тема 4.6. Основы прикладного плавания	18	6	12	0
Тема 4.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	18	6	12	0
Всего:	**440**	**144**	**296**	**0**

2.3. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	**Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся**	**Объем, акад. ч. / в том числе в форме практической подготовки, акад. ч.**	**Коды компетенций и личностных результатов, формированию которых способствует элемент программы**
1	***2***	***3***	***4***
РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА		**36/70**	
Тема 1.1. Гимнастическая терминология	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Значение гимнастической терминологии, требования к ней	2	
	2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения терминов)		
	3. Запись гимнастических упражнений (формы и типы записи упражнений, текстовая запись конкретных упражнений)		
	4. Правила записи общеразвивающих упражнений (запись общеразвивающих упражнений без предмета, положения и движения звеньями тела, запись общеразвивающих упражнений с предметами)		
Тема 1.2. Методические особенности проведения строевых упражнений	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Классификация, назначение, особенности строевых упражнений. Строй и его структурные элементы	**4**	
	2. Методы и методические приемы обучения строевым упражнениям		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 1. Выполнение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий	14	
Тема 1.3. Характеристика и	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04,
	1. Характерные особенности общеразвивающих	4	

методика проведения общеразвивающих упражнений	упражнений, классификация, задачи, методика применения и проведения общеразвивающих упражнений		ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	2. Методика составления и проведения комплексов ОРУ без предмета, в парах, с предметами разными способами		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 2. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ без предмета по показу, по рассказу, по показу и рассказу, по разделениям	4	
	Практическое занятие 3. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ различными способами без предмета (раздельным, поточным, проходным, круговым и.т.д.)	4	
	Практическое занятие 4. Освоение методики составления и проведения комплекса ОРУ с предметами (с мячом, с гимнастической палкой, на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке и.т.д.)	2	
Тема 1.4. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Техника гимнастических упражнений и закономерности лежащие в ее основе	4	
	2. Статические и динамические упражнения.		
	3. Характеристика, классификация акробатических упражнений		
	4. Цели и задачи обучения в гимнастике		
	5. Методика обучения гимнастическим упражнениям		
	6. Этапы, методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям		
	7. Методика исправления ошибок		
	8. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	9. Применение приемов страховки, помощи и самостраховки		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 5.. Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям (группировка, перекаты, кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост, переворот боком «колесо» и.т.д.)	10	
Тема 1.5. Методика развития физических качеств посредствам гимнастики в ИВС	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Особенности физической подготовки посредствам гимнастики	**6**	
	2. Методика развития двигательных способностей посредствам гимнастики		
	В том числе, практических занятий	**8**	
	Практическое занятие 6. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам гимнастики	8	
Тема 1.6.Организация и особенности методики проведения занятий посредствам гимнастики	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Формы организации занятий по гимнастике	**4**	
	2. Методика проведения занятий по гимнастике		
	3. Подготовка мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования		
	В том числе, практических занятий	**8**	
	Практическое занятие 7. Освоение методики проведения занятий по гимнастике	8	
Тема 1.7. Методика проведения	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК
	1.Характеристика прикладных упражнений	**6**	
	2. Техника и методика обучения основным упражнениям		

прикладных упражнений	**В том числе, практических занятий**	**10**	08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	Практическое занятие 8. Освоение разновидностей ходьбы и бега, упражнений в равновесии, упражнений в лазанье, перелазанье и переползании, упражнения в поднимании и переноске груза	10	
Тема 1.8. Основы судейства соревнований по гимнастике	**Содержание учебного материала:**	**16**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Виды и характеристика соревнований по гимнастике	**6**	
	2. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 9. Применение правил судейства при оценке техники гимнастических упражнений	10	
РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		**36/74**	
Тема 2.1. Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	**Содержание учебного материала**	**4**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Возникновение и развитие спортивных игр.	4	
	2. Характеристика спортивных игр и их специфические признаки.		
	3. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.		
	4. Педагогическое значение подвижных игр и их классификация. Отличие подвижных игр от спортивных игр.		
Тема 2.2. Основы техники спортивных игр	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Классификация техники игры	4	
	2. Техника нападения		
	3. Техника защиты		
	В том числе, практических занятий	**8**	
	Практическое занятие 10. Освоение техники нападения	4	
	Практическое занятие 11. Освоение техники защиты	4	
Тема 2.3. Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	**Содержание учебного материала**	**12**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Методика обучения технике нападения	4	
	2. Методика обучения технике защиты		
	В том числе, практических занятий	**8**	
	Практическое занятие 12. Освоение методики обучения технике нападения	4	
	Практическое занятие 13. Освоение методики обучения технике защиты	4	
Тема 2.4. Основы тактики в спортивных играх	**Содержание учебного материала**	**10**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Классификация тактики игры	1	
	2. Тактика нападения. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	3. Тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия		
	В том числе, практических занятий	**9**	
	Практическое занятие 14. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий нападения	5	
	Практическое занятие 15. Освоение индивидуальных, групповых, командных действий защиты	4	

Тема 2.5. Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Методика обучения тактическим действиям в нападении	4	
	2. Методика обучения тактическим действиям в защите		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 16. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в нападении	6	
	Практическое занятие 17. Освоение методики обучения индивидуальным, групповым, командным действиям в защите	4	
Тема 2.6. Методика развития физических качеств посредствам спортивных игр в ИВС	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Особенности физической подготовки посредствам спортивных игр	4	
	2. Методика развития двигательных способностей посредствам спортивных игр		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 18. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам спортивных игр	10	
Тема 2.7. Организация и методика проведения занятий посредствам спортивных игр	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Формы организации занятий по спортивным играм	4	
	2. Методика проведения занятий по спортивным играм		
	3. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 19. Освоение методики проведения занятий по спортивным играм	10	
Тема 2.8. Основы судейства по спортивным играм	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм	1	
	2. Способы проведения соревнований по спортивным играм (система розыгрыша)		
	3. Правила игры. Основы судейства.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 20. Применение правил судейства в игре	10	
Тема 2.9. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	**Содержание учебного материала**	**14**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	4	
	2. Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.		
	В том числе, практических занятий	**10**	
	Практическое занятие 21. Освоение методики организации и проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся.	10	
РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		**36/76**	
Тема 3.1. Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК
	1. Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов	2	
	2. Термины используемые в легкой атлетике		

			2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
Тема 3.2. Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Техника спортивной ходьбы: положение туловища и головы, движения рук, таза, ног, цикл двойного шага, дыхание при ходьбе	2	
	2. Методика обучения спортивной ходьбе	2	
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 22.. Освоение техники спортивной ходьбы	6	
	Практическое занятие 23. Освоение методики обучения спортивной ходьбе	8	
Тема 3.3. Основы техники и методики обучения бегу	**Содержание учебного материала**	**20**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6ОК
	1. Техника бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	6	
	2. Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции		
	3. Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м): разновидности старта, исходное положение на старте, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование, бег по виражу (повороту)		
	4. Техника эстафетного бега (4х100); способы передачи эстафеты		
	5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции		
	6. Методика обучения технике бега (4х100)		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 24. Освоение техники бега на средние и длинные дистанции (1000, 2000, 3000 м) в условиях стадиона и пересечённой местности (кросс)	4	
	Практическое занятие 25. Освоение методики обучения бегу на средние и длинные дистанции	4	
	Практическое занятие 26. Освоение техники бега на короткие дистанции (100,200, 400 м), (4х100)	4	
	Практическое занятие 27. Освоение методики обучения бегу на короткие дистанции (100,200,400 м), (4х100)	4	
Тема 3.4. Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»: отталкивание, переход через планку, разбег	6	
	2. Методика обучения технике прыжка в высоту с разбега		
	3. Техника прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»		
	4. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега		
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Практическое занятие 28. Освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» и «фосбери-флоп»	4	
	Практическое занятие 29. Освоение методики обучения технике прыжка в высоту с разбега	4	
	Практическое занятие 30. Освоение техники прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»	2	
	Практическое занятие 31. Освоение методики обучения технике прыжка в длину с разбега	2	
Тема 3.5. Методика развития	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04,
	1. Двигательные способности, определяющие эффективность выполнения легкоатлетических упражнений	6	

физических качеств посредствам легкой атлетики в ИВС	2. Методика развития двигательных способностей посредствам легкой атлетики		ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Практическое занятие 32. Освоение методики развития двигательных способностей посредствам легкой атлетики	12	
Тема 3.6. Организация и методика проведения занятий посредствам легкой атлетики	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Методика проведения занятий по лёгкой атлетике	6	
	2. Методика занятий бегом оздоровительной направленности		
	3. Применение средств лёгкой атлетики в занятиях по другим видам спорта		
	4. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой		
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Практическое занятие 33. Освоение методики проведения занятий по лёгкой атлетике	12	
Тема 3.7. Основы судейства по лёгкой атлетике	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1.Особенности организации и проведения соревнований по лёгкой атлетике	6	
	2. Основы судейства разных видов лёгкой атлетики		
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Практическое занятие 34. Применение правил судейства в разных видах легкой атлетике	12	
РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ		**36/76**	
Тема 4.1. Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	**Содержание учебного материала**	**2**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Спортивное плавание	2	
	2. Прикладное и оздоровительное плавание		
Тема 4.2. Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	**Содержание учебного материала**	**16**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Техника плавания кролем на груди	4	
	2. Техника плавания кролем на спине		
	3. Техника плавания брассом		
	4. Техника плавания баттерфляем		
	5. Техника поворотов в спортивном плавании		
	6. Техника стартов в спортивном плавании		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 35. Освоение техники спортивных способов плавания	6	
	Практическое занятие 36. Освоение техники стартов и поворотов	8	
Тема 4.3. Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1
	1. Подготовительные упражнения по освоению с водой	6	
	2. Упражнения для изучения техники плавания кролем на груди		
	3. Упражнения для изучения техники плавания брассом		
	4. Упражнения для изучения техники плавания		

	баттерфляем		ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6ОК
	5. Упражнения, применяемые для изучения поворотов		
	6. Упражнения для изучения стартов с тумбочки, стартов из воды		
	В том числе, практических занятий	**12**	
	Практическое занятие 37. Освоение методики обучение спортивным способам плавания	6	
	Практическое занятие 38. Освоение методики обучения стартам и поворотам	6	
Тема 4.4. Методика обучения детей плаванию	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Упражнения для обучения плаванию детей	6	
	2.Последовательность обучения детей плаванию		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 39. Освоение методики обучения детей плаванию	14	
Тема 4.5. Организация и методика проведения занятий	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Методика проведения занятий по плаванию	6	
	2. Применение средств плавания в занятиях по другим видам спорта		
	3. Техника безопасности на занятиях плаванием		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 40. Освоение методики проведения занятий по плаванию	14	
Тема 4.6. Основы прикладного плавания	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1. Ныряние	6	
	2. Спасение утопающих		
	3. Прикладные способы плавания		
	4. Переправы вплавь		
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 41. Освоение видов и способов прикладного плавания	14	
Тема 4.7. Организация и проведение соревнований по плаванию	**Содержание учебного материала**	**18**	ОК 01, ОК 02, ОК 04, ОК 06, ОК 08, ПК 1.1, ПК 1.3, ПК 2.1, ПК 3.1 ПК 3.3, ПК 3.4, ПК 3.5, ПК 3.6
	1.Особенности организации и проведения соревнований по плаванию	6	
	В том числе, практических занятий	**14**	
	Практическое занятие 42. Организация и проведение соревнований по плаванию	14	
Промежуточная аттестация		***12***	
Всего:		***144/296***	

2.4 Содержание разделов учебной дисциплины

2.4.1 Занятия лекционного типа

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля

1	2	3	4
1	РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности	У, Т
2	РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Краткая историческая справка. Характеристика особенностей воздействия данного вида спорта на физическое развитие и подготовленность, психические качества и свойства личности. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Возможные формы организации тренировки в вузе. Перспективное, текущее и оперативное планирование подготовки. Контроль эффективности тренировочных занятий. Специальные зачетные требования и нормативы по годам (семестрам) обучения в избранном виде спорта или системе физических упражнений. Календарь студенческих соревнований. Спортивная классификация и правила спортивных соревнований в избранном виде спорта	У, Т
3	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Педагогический контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. Использование методов, стандартов, антропометрических индексов, номограмм функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	У, Т
4	РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Олимпийские игры и универсиады. Современные популярные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта. Краткая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.	У, Т
Примечание: Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа			

- **2.4.2 Практические занятия**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	Кувырок вперёд. Два кувырка вперёд слитно. Кувырок назад. Кувырок вперёд и назад слитно Стойка на лопатках, на голове. Мост из положения лёжа и стоя Акробатические комбинации из 4-5 элементов Упражнения на брусьях: махи, сед ноги врозь, кувырок, соскок махом вперёд и назад Упражнения на перекладине: вис , вис на согнутых руках, махи в висе, подъём переворот Лазанье по канату в три приёма Опорный прыжок через козла ноги врозь Опорный прыжок через козла согнув ноги	ПР, У, Т, КР
2	РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Попеременный двухшажный ход на лыжах Одновременный одношажный ход на лыжах Одновременный одношажный ход	ПР, У, Т, КР

		(стартовый вариант) на лыжах Одновременный бесшажный ход Передвижения с чередованием лыжных ходов. Переход с одного хода на другой (переход без шага, переход через шаг) Перешагивание на лыжах небольших препятствий Поворот переступанием на месте и при передвижении на лыжах Подъём на склон скользящим шагом Спуски в основной стойке с пологого склона Спуски в низкой стойке с склонов различной крутизны Торможение упором с пологого склона Поворот упором Преодоление бугров и впадин при прохождении спусков Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе. Стойка и перемещение игрока Передача мяча сверху двумя руками Приём мяча снизу двумя руками Приём - передача мяча сверху двумя руками Приём - передача мяча снизу двумя руками Приём мяча одной рукой снизу Нижняя прямая подача Прием подачи снизу Учебная двухсторонняя игра в волейбол	
3	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	Бег 30 метров с высокого старта Бег 60 метров с низкого старта Челночный бег 3*10 метров и 5*10 метров Техника прыжка в длину с разбега способом согнув ноги Разбег и отталкивание в прыжке в длину Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом согнув ноги Техника прыжка в длину с места. Отталкивание и приземление в прыжке в длину с места Техника прыжка в высоту способом перешагивание Разбег, отталкивание и приземление в прыжке в высоту способом перешагивание Прыжок в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, бег сза хлёстом голени, многоскоки, бег на прямых ногах) Техника метания малого мяча (150 г) на дальность Метание малого мяча (150 г) с места Метание малого мяча (150 г) с 5-7 шагов разбега Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Бег на средние дистанции (от 300 м до 1500 м) Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности до 2000 метров)	ПР, У, Т, КР
4	РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	Основы техники безопасности на занятиях по плаванию. Начальное обучение плаванию. Подвижные игры в воде. Освоение техники способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин). Старты и повороты. Правила поведения на воде. Спасение утопающих, первая помощь. Общая и специальная подготовка пловца (общие и специальные упражнения на суше). Правила соревнований, основы судейства. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.	ПР, У, Т, КР
Примечание: ПР- практическая работа, Т – тестирование, Р – написание реферата, У – устный опрос, КР – контрольная работа, ДЗ — домашнее задание			

2.4.2. Занятия семинарского типа

не предусмотрены

2.4.3. Содержание самостоятельной работы

не предусмотрены

3. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Кабинет «Теории и истории физической культуры и спорта», оснащенный в соответствии п. 6.1.2.1 примерной образовательной программы по данной специальности.;

– (универсальный) спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

– оборудованные открытые спортивные площадки, оснащенные в соответствии с п. 6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности;

– плавательный бассейн, оснащенный в соответствии с п. 6.1.1 примерной основной образовательной программы по специальности.

3.1. Образовательные технологии при проведении занятий

№	Тема	Технологии, применяемые при проведении лекционных занятий	Технологии, применяемые при проведении практических занятий
1	2	3	4
1.	Гимнастическая терминология	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
2.	Методические особенности проведения строевых упражнений	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
3.	Характеристика и методика проведения общеразвивающих упражнений	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
4.	Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
5.	Методика развития физических качеств посредствам гимнастики в ИВС	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
6.	Организация и особенности методики проведения занятий посредствам гимнастики	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
7.	Методика проведения прикладных упражнений	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
8.	Основы судейства соревнований по гимнастике	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
9.	Спортивные и подвижные игры в системе физического воспитания и спорта	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
10.	Основы техники спортивных игр	Технология развивающего обучения Проблемное	Технология развивающего и

		изложение, лекция - дискуссия	проблемного обучения
11.	Методика обучения техническим приёмам в спортивных играх	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
12.	Основы тактики в спортивных играх	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
13.	Методика обучения тактическим приёмам в спортивных играх	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
14.	Методика развития физических качеств посредствам спортивных игр в ИВС	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
15.	Организация и методика проведения занятий посредствам спортивных игр	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
16.	Основы судейства по спортивным играм	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
17.	Методика проведения подвижных игр с различными возрастными группами занимающихся	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
18.	Легкая атлетика как вид физкультурно-спортивной деятельности	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
19.	Основы техники и методики обучения спортивной ходьбе	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
20.	Основы техники и методики обучения бегу	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
21.	Основы техники и методики обучения легкоатлетическим прыжкам	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
22.	Методика развития физических качеств посредствам легкой атлетики в ИВС	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
23.	Организация и методика проведения занятий посредствам легкой атлетики	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
24.	Основы судейства по лёгкой атлетике	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
25.	Плавание как вид физкультурно-спортивной деятельности	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения

26.	Техника спортивных способов плавания, стартов и поворотов	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
27.	Обучение спортивным способам плавания, стартам и поворотам	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
28.	Методика обучения детей плаванию	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
29.	Организация и методика проведения занятий	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
30.	Основы прикладного плавания	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
31.	Организация и проведение соревнований по плаванию	Технология развивающего обучения Проблемное изложение, лекция - дискуссия	Технология развивающего и проблемного обучения
	Итого по курсу	440	

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Реализация учебной дисциплины осуществляется в специально оборудованном кабинете кабинет лаборатория физической и функциональной диагностики.

Оборудование учебного кабинета: мультимедиапроектор, компьютер, экран настенный, доска меловая, учебная мебель, комплект технических средств обучения и учебное оборудование кабинета истории: таблицы, CD диски, мультимедийные пособия, учебные карты, наглядные пособия, учебно-методические материалы, выход в Интернет.

4.2. Перечень необходимого программного обеспечения

1. 7-zip архиватор; (лицензия на англ. http://www.7-zip.org/license.txt)
2. Adobe Acrobat Reader просмотрщик файлов ; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)
3. Adobe Flash Player –графический редактор; (лицензия - https://get.adobe.com/reader/?loc=ru&promoid=KLXME)
4. Apache OpenOffice – офисный пакет; (лицензия - http://www.openoffice.org/license.html)
5. FreeCommander - проводник; (лицензия - https://freecommander.com/ru/%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b5%d0%bd%d0%b7%d0%b8%d1%8f/)
6. Google Chrome — браузер; (лицензия - https://www.google.ru/chrome/browser/privacy/eula_text.html)
7. Mozilla Firefox - браузер.(лицензия - https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

1. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с.
2. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с.
3. Баршай, В., Гимнастика : учебник / В. Баршай, М.В. Белавкина, С.Н. Кривсун, В.Н. Курысь. — Москва : КноРус, 2019. — 312 с.
4. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с.
5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с.
6. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с.
7. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с.
8. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.
9. Алхасов, Д. С. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания. Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 300 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13356-1. — Текст : электронный
10. Алхасов, Д. С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры : учебник для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 317 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15283-8. — Текст : электронный.
11. Баршай В. Гимнастика : учебник / Баршай В., М., Курысь В., Н., Павлов И. Б. — Москва : КноРус, 2022. — 312 с. — ISBN 978-5-406-09711-3. — URL: https://book.ru/book/943651

12. Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой тренировки : учебное пособие / М.В. Еремин, А.Л. Волобуев, И.В. Кутьин [и др.] ; под ред. А.Г. Горшкова. — Москва : КноРус, 2021. — 339 с. — ISBN 978-5-406-08273-7. — URL:https://book.ru/book/940095 (дата обращения: 28.02.2022). — Текст : электронный.

13. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа ; под редакцией А. А. Алексеева ; художник К. А. Тихонова. — Москва : Спорт-Человек, 2020. — 720 с. — ISBN 978-5-907225-41-1. — Текст : электронный

14. Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.]; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст: электронный

15. Поливаев, А. Г. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности. Соревнования по игровым видам спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. Г. Поливаев. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 103 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13056-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/476145

16. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный

5.2. Дополнительная литература

1. Димова, А. Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания : учебник для вузов / А. Л. Димова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст : электронный

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Мишенькина [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65000.html

3. Гандбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / В.Ф. Кириченко [и др.]. — Электрон.текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 164 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65013.html

4. Легкая атлетика с методикой тренировки : учебно-методическое пособие для СПО / составители С. Г. Ермакова, О. Н. Початкова. — Саратов : Профобразование, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-4488-0316-1. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/86139

5. Томилин, К. Г. Игровые виды рекреации (на воде и у воды) : учебное пособие для СПО / К. Г. Томилин, И. Н. Овсянникова. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Ар

Медиа, 2019. — 170 c. — ISBN 978-5-4488-0275-1, 978-5-4497-0054-4. — Текст : электронный // Электронный ресурс цифровой образовательной среды СПО PROFобразование : [сайт]. — URL: https://profspo.ru/books/83824

6. Грецов Г.В., Войнова С.Е., Германова А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта: легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. Г.В. Грецова, А.Б. Янковского. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 288с.

7. Железняк Ю. Д, Нестеровский Д.И. , В.А. Иванов и др. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учебных заведений/под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд. Перераб.М.: Издательский центр "Академия", 2013. - 464 с.

8. Крючек Е. С., Терехина Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студентов высш. проф. образования/- 2-е издание, стер.- М: издательский центр «Академия», 2013. – 288 с.

9. Литвинов А.А., Козлов А.В. Ивченко Е.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования/; под ред. А.А. Литвинова. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 272с.

10. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. образования/ Р.Н. Терехина, Е.С.Крючек, Л.В.Люйк и др. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 288 с.

11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. образования/ - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 272 с.

5.3. Периодические издания

1. Вопросы образования. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/80288

2. Вопросы питания. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/103533

3. Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/92110

4. Воспитание школьников. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/92112

5. Воспитательная работа в школе. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/18906

6. Игра и дети. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/19026

7. Культура физическая и здоровье. - URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name

8. Медико-биологические проблемы жизнедеятельности. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=30782

9. Народное образование. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/18887

10. Наука и школа. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294

11. Образовательные технологии. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/86275

12. Педагогика и психология образования. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/79335

13. Педагогика. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/598

14. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/79774 (последний номер 2019 г)!!!!

15. Проблемы современного образования. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/18848

16. Спортивная медицина: наука и практика. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/71808

17. Теория и практика физической культуры. – URL: https://dlib.eastview.com/browse/publication/71966

18. Физическая культура студентов. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=79882

19. Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=61045

20. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=51013

21. Человек-природа-общество: теория и практика безопасности жизнедеятельности, экологии и валеологии. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about.asp?id=58370

22. Экология человека. – URL: https://www.elibrary.ru/title_about_new.asp?id=9265

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1 ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные здания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.

2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.

3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL: https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB.

4. ЭБС «Znanium.com» [учебные, научные, научно-популярные материалы различных издательств, журналы] : сайт. – URL: http://znanium.com/.

5. ЭБС «BOOK.ru» [учебные издания – коллекция для СПО] : сайт. – URL: https://www.book.ru/cat/57

6. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: https://www.monographies.ru/.

7. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» [российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии,

медицины, образования; большая часть изданий – свободного доступа] : сайт. – URL: http://elibrary.ru.

8. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на русском языке) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: http://dlib.eastview.com.

9. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: http://cyberleninka.ru.

10. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: http://window.edu.ru.

11. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://fcior.edu.ru.

12. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [для преподавания и изучения учебных дисциплин начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://school-collection.edu.ru.

13. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: http://publication.pravo.gov.ru.

14. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: http://enc.biblioclub.ru/.

15. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» нацелена на формирование профессиональных компетенций, таких как способность демонстрации общенаучных базовых знаний естественных наук, биомеханики, понимание основных фактов, концепций, принципов теорий. Обучение студентов осуществляется по традиционной технологии (лекции, практики) с включением инновационных элементов. С точки зрения, используемых методов, лекции подразделяются на: информационно-объяснительная лекция, повествовательная, лекция-беседа, проблемная лекция и т. д.

Устное изложение учебного материала на лекции должно конспектироваться. Слушая лекцию нужно уметь – поддерживать своё внимание, понять и запомнить услышанное, уловить паузы. В процессе изложения преподавателем лекции студент должен выяснить все непонятные вопросы. Записывать содержание лекции нужно обязательно – записи помогают поддерживать внимание, способствуют пониманию и запоминанию услышанного, приводят знание в систему, служат опорой для перехода к более глубокому самостоятельному изучению предмета.

Методические рекомендации по конспектированию лекций:

– запись должна быть системной, представлять собой сокращённый вариант лекции преподавателя. Необходимо слушать, обдумывать и записывать одновременно;

– запись ведётся очень быстро, чётко, по возможности короткими выражениями;

– не прекращая слушать преподавателя, нужно записывать то, что необходимо усвоить. Нельзя записывать сразу же высказанную мысль преподавателя, следует её понять и после этого кратко записать своими словами или словами преподавателя. Важно, чтобы в ней не был потерян основной смысл сказанного;

–имена, даты, названия, выводы, определения записываются точно;

–следует обратить внимание на оформление записи лекции. Для каждого предмета заводится общая тетрадь.

Практические занятия по дисциплине «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» проводятся в основном по схеме:

− устный опрос по теории в начале занятия (обсуждение теоретических проблемных вопросов по теме);

− работа в группах по разрешению различных ситуаций по теме занятия;

− решение практических задач индивидуально;

− подведение итогов занятия (или рефлексия);

− индивидуальные задания для подготовки к следующим практическим занятиям.

Цель практического занятия научить студентов применять теоретические знания при решении практических задач на основе реальных данных.

На практических занятиях преобладают следующие методы:

− вербальные (преобладающим методом должно быть объяснение);

− практические (письменные здания, групповые задания и т. п.).

Важным для студента является умение рационально подбирать необходимую

учебную литературу. Основными литературными источниками являются:

– библиотечные фонды филиала КубГУ;

– электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»;

– электронная библиотечная система Издательства «Лань».

Поиск книг в библиотеке необходимо начинать с изучения предметного каталога и создания списка книг, пособий, методических материалов по теме изучения.

Просмотр книги начинается с титульного листа, следующего после обложки. На нём обычно помещаются все основные данные, характеризующие книгу: название, автор, выходные данные, данные о переиздании и т.д. На обороте титульного листа даётся аннотация, в которой указывается тематика вопросов, освещённых в книге, определяется круг читателей, на который она рассчитана. Прочитав предисловие и получив общее представление о книге, следует обратиться к оглавлению. Оглавление книги знакомит обучаемого с содержанием и логической структурой книги, позволяет выбрать нужный материал для изучения. Год издания книги позволяет судить о новизне материала. В книге могут быть примечания, которые содержат различные дополнительные сведения. Они печатаются вне основного текста и разъясняют отдельные вопросы. Предметные и алфавитные указатели значительно облегчают повторение изложенного в книге материала. В конце книги может располагаться вспомогательный материал. К нему обычно относятся инструкции, приложения, схемы, ситуационные задачи, вопросы для самоконтроля и т.д.

Для лучшего представления и запоминания материала целесообразно вести записи и конспекты различного содержания, а именно:

– пометки, замечания, выделение главного;

– план, тезисы, выписки, цитаты;

– конспект, рабочая запись, реферат, доклад, лекция и т.д.

Читать учебник необходимо вдумчиво, внимательно, не пропуская текста, стараясь понять каждую фразу, одновременно разбирая примеры, схемы, таблицы, рисунки, приведённые в учебнике.

Одним из важнейших средств, способствующих закреплению знаний, является краткая запись прочитанного материала – составление конспекта. Конспект – это краткое связное изложение содержания темы, учебника или его части, без подробностей и второстепенных деталей. По своей структуре и последовательности конспект должен соответствовать плану учебника. Поэтому важно сначала составить план, а потом писать конспект в виде ответа на вопросы плана. Если учебник разделён на небольшие озаглавленные части, то заголовки можно рассматривать как пункты плана, а из текста каждой части следует записать те мысли, которые раскрывают смысл заголовка.

Требования к конспекту:

– краткость, сжатость, целесообразность каждого записываемого слова;

– содержательность записи записываемые мысли следует формулировать кратко, но без ущерба для смысла. Объём конспекта, как правило, меньше изучаемого текста в 7-15 раз;

Методические рекомендации по конспектированию:

– прежде чем начать составлять конспект, нужно ознакомиться с книгой, прочитать её сначала до конца, понять прочитанное;

– на обложке тетради записываются название конспектируемой книги и имя

автора, составляется план конспектируемого текста;

– записи лучше делать при прочтении не одного-двух абзацев, а целого параграфа или главы;

– конспектирование ведётся не с целью иметь определённые записи, а для более полного овладения содержанием изучаемого текста, поэтому в записях отмечается и выделяется всё то новое, интересное и нужное, что особенно привлекло внимание;

– после того, как сделана запись содержания параграфа, главы, следует перечитать её, затем снова обращаться к тексту и проверить себя, правильно ли изложено содержание.

Техника конспектирования:

– конспектируя книгу большого объёма, запись следует вести в общей тетради;

– на каждой странице слева оставляют поля шириной 25-30 мм для записи коротких подзаголовков, кратких замечаний, вопросов;

– каждая станица тетради нумеруется;

– для повышения читаемости записи оставляют интервалы между строками, абзацами, новую мысль начинают с «красной» строки;

– при конспектировании широко используют различные сокращения и условные знаки, но не в ущерб смыслу записанного. Рекомендуется применять общеупотребительные сокращения, например: м.б. – может быть; гос. – государственный; д.б. – должно быть и т.д.

– не следует сокращать имена и названия, кроме очень часто повторяющихся;

– в конспекте не должно быть механического переписывания текста без

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

7.1. Паспорт фонда оценочных средств

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	РАЗДЕЛ 1. ГИМНАСТИКА	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5 ПК 3.6	Практическая работа, устный опрос, контрольная работа.
2.	РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5 ПК 3.6	Практическая работа, письменная опрос.
3.	РАЗДЕЛ 3. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5 ПК 3.6	Практическая работа, контрольная работа.
4.	РАЗДЕЛ 4. ПЛАВАНИЕ	ОК 01 ОК 02 ОК 04 ОК 06 ОК 08 ПК 1.1 ПК 1.3 ПК 2.1 ПК 3.1 ПК 3.3 ПК 3.4 ПК 3.5 ПК 3.6	Практическая работа, письменная опрос, тест.

7.2. Критерии оценки знаний

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, тестирования.

Тест. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Тест оценивается по количеству правильных ответов (не менее 50%).

7.3. Оценочные средств для проведения текущей аттестации

«отлично» - выставляется студенту, показавшему всесторонние, систематизированные, глубокие знания учебной программы дисциплины и умение уверенно применять их на практике при решении конкретных задач, свободное и правильное обоснование принятых решений;

«хорошо» - выставляется студенту, если он твёрдо знает материал, грамотно и по существу излагает его, умеет применять полученные знания на практике, но допускает в ответе или в решении задач некоторые неточности;

«удовлетворительно» - выставляется студенту, показавшему фрагментарный, разрозненный характер знаний, недостаточно правильные формулировки базовых понятий, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, но при этом он владеет основными разделами учебной программы, необходимыми для дальнейшего обучения и может применять полученные знания по образцу в стандартной ситуации;

«неудовлетворительно» - выставляется студенту, который не знает большей части основного содержания учебной программы дисциплины, допускает грубые ошибки в формулировках основных понятий дисциплины и не умеет использовать полученные знания при решении типовых практических задач.

Текущий контроль может проводиться в форме:

-фронтальный опрос

-индивидуальный устный опрос

-письменный контроль

-тестирование по теоретическому материалу
-практическая (лабораторная) работа
-защита реферата, эссе
-защита выполненного задания,
-разработка проблемы курса (доклад).

Форма аттестации	Знания	Умения	Владения (навыки)	Личные качества студента	Примеры оценочных средств
Устный (письменный) опрос по темам	Контроль знаний по определённым проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков работы с литературным и источниками	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Контрольные вопросы по темам прилагаются
Практические работы	Контроль знания теоретических основ информатики и информационных технологий, возможностей и принципов использования современной компьютерной техники.	Оценка умения работать с современной компьютерной техникой, использовать возможности вычислительной техники и программного обеспечения при решении практических задач.	Оценка навыков работы с вычислительной техникой, прикладными программными средствами	Оценка способности оперативно и качественно решать поставленные на практических работах задачи и аргументировать результаты	Темы работ прилагаются
Тестирование	Контроль знаний по определённым проблемам	Оценка умения различать конкретные понятия	Оценка навыков логического анализа и синтеза при сопоставлении конкретных понятий	Оценка способности оперативно и качественно отвечать на поставленные вопросы	Вопросы прилагаются

Примерные тестовые задания для текущей аттестации

1. Технология, направленная на систематичное и последовательное воплощение на практике заранее и строго спроектированного учебно-воспитательного процесса, обеспечивающего гарантированный успех педагогических процессов, называется:
1) педагогическое образование;
2) педагогическая технология;
3) педагогическое воспитание;
4) технология физкультурно-спортивной деятельности.

2. Объектом исследования в технологиях физкультурно-спортивной деятельности является:
1) личность занимающихся;
2) физические упражнения и их влияние на организм и личность занимающихся;
3) технологии физкультурно-спортивной деятельности;

4) учебно-воспитательный процесс.

3. Физические упражнения - это:

1) такие двигательные действия, которые
направлены на формирование двигательных умений и
навыков;
2) виды двигательных действий, направленные на
морфологические и функциональные перестройки
организма;
3) такие двигательные действия (включая их
совокупности), которые направлены на реализацию задач
физического воспитания, сформированы и организованы
по его закономерностям;
4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических
качеств.

4. Основными факторами, определяющими воздействие физических упражнений, являются:

1) индивидуальные особенности занимающихся;
особенности самих физических упражнений;
особенности внешних условий;
2) уровень физической подготовленности; желание заниматься физическими упражнениями;
3) новизна физических упражнений; условия
выполнения;
4) техника разучивания физических упражнений;
техническое мастерство.

5. Принцип построения занятий физическими упражнениями, который не допускает педагогически неоправданных перерывов между занятиями:

1) принцип цикличности;
2) принцип прогрессирования воздействий;
3) принцип систематичного чередования нагрузок и
отдыха;
4) принцип непрерывности.

6. Вид лыжного спорта, представляющий спуск по снежному склону на одной широкой лыже (доске) на время или на технику и сложность движений, называется:

1) фристайл;
2) могул;
3) сноуборд;
4) слалом.

7. Все многообразие гимнастических упражнений в зависимости от их специфической направленности классифицируются на следующие виды:

1) гигиеническую, лечебную, спортивную;
2) ритмическую, основную, женскую;
33
3) образовательную, профессионально-прикладную,
атлетическую;
4) оздоровительную, образовательно-развивающую,
спортивную.

8. Циклические, ациклические и смешанные физические упражнения классифицируются по:

1) структуре движений;
2) по преимущественному проявлению отдельных

двигательных умений и навыков;
3) по целевой направленности;
4) по интенсивности работы.

9. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов называется:

1) гармоническое развитие;
2) социальное благополучие:
3) хорошее самочувствие;
4) здоровье.

10. В системе оздоровительной физической культуры выделяют следующие основные направления:

1) оздоровительное, спортивное, рекреационное,
гигиеническое;
2) оздоровительно-реабилитационное,
оздоровительно-рекреационное, спортивнореабилитационное, гигиеническое;
3) лечебное, профилактическое, восстановительное;
4) оздоровительное, прикладное, атлетическое.

11. Автором понятия «аэробика» является:

1) Кеннет Купер;
2) Стефании Моррис;
3) Билли Бланке;
4) Каллаи Пинкней.

12. Вид аэробики с использование большого резинового мяча называется:

1) слайд-аэробика;
2) фитбол-аэробика;
3) памп-аэробика;
4) степ-аэробика.

13. К восточным оздоровительным технология относятся:

1) шейпинг, калланетика;
2) пилатес, стретчинг;
3) бодилилдинг, ритмическая гимнастика;
4) йога, цигун.

14. Какое направление ОФК используется в качестве восстановления функциональных и
приспособительных возможностей организма последлительных периодов напряженных тренировочных и соревновательных нагрузок:

1) оздоровительное;
2) лечебное;
3) восстановительное;
4) спортивно-реабилитационное.

15.Физические упражнения, специально созданные в процессе развития теории и практики физического воспитания называются:

1) естественные;
2) аналитические;
3) бытовые;
4) профессиональные.

16.Система закаливания П. Иванова, дыхательная гимнастика А. Стрельниковой, точечный самомассаж А. Уманской относятся к направлению оздоровительной физической культуры:

1) отечественному;
2) восточному;
3) западному;

4) народному.
35
17.Определенные способы педагогического воздействия на занимающихся физической культурой и спортом в целях формирования у них личностных качеств называется:
1) средствами воспитания;
2) приемами воспитания;
3) правилами воспитания;
4) методами воспитания.
18.Укажите, что является основным средством физического воспитания:
1) физические упражнения;
2) естественные силы природы;
3) гигиенические факторы;
4) тренажеры и тренажерные устройства.
19.Вид физической культуры, характеризующийся как деятельность, направленная на отдых, восстановление сил с помощью средств физического воспитания называется:
1) культура;
2) оздоровительно-рекреативная физическая культура;
3) двигательная реабилитация;
4) спорт.
20. Результатом физической подготовки является:
1) физическое совершенствование;
2) физическое воспитание;
3) физическая подготовленность;
4) физическое развитие индивидуума.

Примерные вопросы для устного опроса (контрольных работ) по темам:

1. Раскройте содержание понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».
2. Дайте определение «педагогической технологии».
3. Особенности разработки и практического применения физкультурно-спортивных технологий для лиц с ограниченными возможностями.
4. Основные установочные положения (принципы) применения физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Конкретизируйте объект исследования научной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».
6. Дайте краткую характеристику двух важнейших проблем, предполагающих определение факторов, которые влияют на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности при разработкефизкультурно-спортивных технологий.
7. Охарактеризуйте современные методы экспрессдиагностики функционального состояния занимающихся.
8. Дайте определение физических упражнений, используемых в адаптивной физической культуре.
9. Что такое классификация физических упражнений?
10. Какие классификации физических упражнений используют в адаптивнойфизической культуре?

11. Раскройте содержание классификации физических упражнений по анатомическому признаку.

12. Как классифицируются упражнения по структуре движений?

13. Раскройте особенности трех подходов, сложившихся в России, к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.

14. Раскройте отличительные особенности предварительного проектирования учебно- 37 воспитательного процесса в адаптивном физическом воспитании.

15. В чем трудности разработки технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном спорте?

16. Опишитеособенностифизкультурно-спортивных технологий вфизической реабилитации.

17. Каким образом осуществляется целеобразование в адаптивной физической культуре?

18. Какие элементы физкультурно-спортивной (педагогической и лечебной) системы необходимо учитывать при разработке проектов будущих технологий в адаптивной физической культуре?

19. Дайте краткую характеристику основных разновидностей гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

20. В чем состоят отличительные особенности ритмической гимнастики?

21. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики?

22. Какова технология конструирования программы занятий базовой аэробикой?

23. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробнойчастизанятия.

24. Что такое фитбол-аэробика? Как можно использовать фитбол-аэробику для коррекции осанки?

25. Приведите примеры комплексов упражнений степ-аэробики.

26. Шейпинг как один из видов оздоровительной гимнастики. Основные отличительные особенности.

27. Шейпинг и питание.

28. В чем заключается основное назначение стретчинга?

29. Раскройте основные черты методики упражнений на растягивание (растяжку) Е.Н. Зуева.

30. Раскройте основные правила растяжки.

31. Какие категории сложности растяжек вам известны?

32. Приведите примеры выполнения растяжек с партнером.

33. Чтотакоегидрореабилитация?

34. Раскройте причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенкаинвалида.

35. Какие рекомендации по предупреждению критических ситуацийвамизвестны?

36. Каковы основные положения технологии подготовки ребенка-инвалида к бассейну в условиях ванны?

37. Особенности плавания после ампутации нижних конечностей. 38. Что вы понимаете под термином «аквафитнес»?

39. Какое специальное снаряжение для занятий в воде вам известно?

40. Приведите примеры упражнений (3–4), используемых в занятиях гидроаэробикой.

41. Покажите на примере 3–4 классификационных признаков (оснований деления) возможности классификации подвижных игр.

42. Раскройте основные требования к проведению подвижных игр.

43. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения?

44. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения слуха?

45. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения интеллекта?

46. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата?

47. Дайте характеристику игры как деятельности.

48. Каковы возможности психологической игры?

49. Приведите примеры возможных подвижных игр для детей с детским церебральным параличом.

50. Какие игры для детей с нарушением интеллекта вы знаете?

51. Раскройте содержание одной подвижной игры для детей со зрительной патологией.

52. Перечислите основные эффекты, возникающие при использовании дыхательной гимнастики.

53. Расскажите об особенностях трехфазного дыхания.

54. В чем основная отличительная особенность дыхательной гимнастики Стрельниковой?

55. Дайте характеристику восьми упражнений Стрельниковой.

56. Массаж девяти биологически активных зон по методу Уманской. Приведите пример самомассажа 3–4 зон.

57. Приведите наиболее известные методы гимнастики для глаз.

58. Расскажите ометодике Бейтса иДемирчоглян.

59. В чем особенности гимнастики для глаз Сомова?

60. В чем состоят основы антистрессовой пластическойгимнастики?

61. Антистрессовая пластическая гимнастика в системе школьного физического воспитания.

62. Расскажите об основных элементах антистрессовой пластической гимнастики.

63. В чем суть двигательной пластики Слядневой?

64. Опишите упражнения типа «волн»: «парящая шаль», «поющая струна», «зигзаг», «хвост дракона», «перекати поле».

65. Особенности танцевально-экспрессивного тренинга.

66. В чем суть спонтанного, неструктурированного танца, кругового группового танца?

67. Расскажите о том, что из себя представляют: кинестетическая эмпатия, движения с прикосновениями, невербальные ритуалы, работа с «мышечным панцирем».

68. Главные особенности формокоррекционной ритмопластики (программа «Отражение»).

69. Кратко опишите содержание модулей программы «Отражение».

70. Работа с глиной как важнейший компонент программы «Отражение».

71. Программа по адаптивной физической культуре О.Э. Аксеновой и М.Ю.Городновой, разработанная на основе принципов системы М. Норбекова. Краткая характеристика.

72. Опишите содержание 2–3 технических медитаций.

73. Приведите2–3примераассоциативных медитаций.

74. Какие упражнения из программы О.Э. Аксеновой и М.Ю. Городновой на развитие подвижности суставов и повышения эластичностимышц вамизвестны?

75. Как провести тестирование подвижности суставов по методике О.А. Ивановой? Приведите примерытестов.

76. Расскажите о возможностях физической активности, основанной на взаимодействии человека с животными.

77. Возможности йоги в работе с лицами, имеющими ограниченныевозможностиздоровья.

78. В чем состоят особенности национальных спортивных иоздоровительныхтехнологий?

79. Опишите несколько упражнений хоккея на полу.

80. В чем особенности радиального баскетбола (питербаскета)?

81. Возможности радиального баскетбола в адаптивной физической культуре.

82. Какие основные национальные якутские виды спорта вызнаете?

83. Дайте характеристику виду спорта «якутские прыжки».

84. В каких нозологических группах лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться национальные якутские игры и забавы?

85. Для развития каких физических качеств могут использоваться национальные якутские игры и забавы? Приведите примеры.

86. Дайте определение профессиональноориентированных видов соревновательной и учебнотренировочной деятельности.

87. Определите классификационный признак (основание деления) для выделения групп профессионально- ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

88. Дайте характеристику трех групп профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

89. Раскройте перспективы применения радиального баскетбола (питербаскета) для осуществления профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно- тренировочной деятельности, а также развития новых видов адаптивного спорта.

90. Расскажите о возможных вариантах совместной деятельности студентов со спортсменами-инвалидами мышц.

Примерные вопросы для контроля самостоятельной работы:

Не предусмотрены

7.4. Оценочные средств для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация

Форма аттестации	Знания	Умения	Владение	Личные качества	Примеры

			(навыки)	студента	оценочных средств
дифференцированный зачет	Контроль знания базовых положений в области основ базовых и новые виды физкультурно-спортивной деятельности	Оценка умения понимать специальную терминологию	Оценка навыков логического сопоставления и характеристики объектов	Оценка способности грамотно и чётко излагать материал	Вопросы: прилагаются
		Оценка умения решать типовые задачи в области профессиональной деятельности	Оценка навыков логического мышления при решении задач в области профессиональной деятельности	Оценка способности грамотно и чётко излагать ход решения задач в области профессиональной деятельности и аргументировать результаты	Задачи прилагаются

7.4.1. Примерные вопросы для проведения промежуточной аттестации (дифференцированный зачет/экзамен)

1. Раскройте содержание понятий «метод», «методический прием», «методика», «методический подход», «методическое направление».
2. Дайте определение «педагогической технологии».
3. Особенности разработки и практического применения физкультурно-спортивных технологий для лиц с ограниченными возможностями.
4. Основные установочные положения (принципы) применения физкультурно-спортивных технологий в работе с инвалидами и лицами с отклонениями в состоянии здоровья.
5. Конкретизируйте объект исследования научной дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности».
6. Дайте краткую характеристику двух важнейших проблем, предполагающих определение факторов, которые влияют на стратегию долгосрочного планирования двигательной деятельности при разработкефизкультурно-спортивных технологий.
7. Охарактеризуйте современные методы экспрессдиагностики функционального состояния занимающихся.
8. Дайте определение физических упражнений, используемых в адаптивной физической культуре.
9. Что такое классификация физических упражнений?
10. Какие классификации физических упражнений используют в адаптивнойфизической культуре?
11. Раскройте содержание классификации физических упражнений по анатомическому признаку.
12. Как классифицируются упражнения по структуре движений?
13. Раскройте особенности трех подходов, сложившихся в России, к классификации технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре.
14. Раскройте отличительные особенности предварительного проектирования учебно- 37 воспитательного процесса в адаптивном физическом воспитании.

15. В чем трудности разработки технологий физкультурно-спортивной деятельности в адаптивном спорте?

16. Опишитеособенностифизкультурно-спортивных технологий вфизической реабилитации.

17. Каким образом осуществляется целеобразование в адаптивной физической культуре?

18. Какие элементы физкультурно-спортивной (педагогической и лечебной) системы необходимо учитывать при разработке проектов будущих технологий в адаптивной физической культуре?

19. Дайте краткую характеристику основных разновидностей гимнастики для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

20. В чем состоят отличительные особенности ритмической гимнастики?

21. Раскройте содержание схемы составления комплекса ритмической гимнастики?

22. Какова технология конструирования программы занятий базовой аэробикой?

23. Дайте краткую характеристику базовых движений аэробнойчастизанятия.

24. Что такое фитбол-аэробика? Как можно использовать фитбол-аэробику для коррекции осанки?

25. Приведите примеры комплексов упражнений степ-аэробики.

26. Шейпинг как один из видов оздоровительной гимнастики. Основные отличительные особенности.

27. Шейпинг и питание.

28. В чем заключается основное назначение стретчинга?

29. Раскройте основные черты методики упражнений на растягивание (растяжку) Е.Н. Зуева.

30. Раскройте основные правила растяжки.

31. Какие категории сложности растяжек вам известны?

32. Приведите примеры выполнения растяжек с партнером.

33. Чтотакоегидрореабилитация?

34. Раскройте причины возникновения критических ситуаций начального обучения плаванию ребенкаинвалида.

35. Какие рекомендации по предупреждению критических ситуацийвамизвестны?

36. Каковы основные положения технологии подготовки ребенка-инвалида к бассейну в условиях ванны?

37. Особенности плавания после ампутации нижних конечностей. 38. Что вы понимаете под термином «аквафитнес»?

39. Какое специальное снаряжение для занятий в воде вам известно?

40. Приведите примеры упражнений (3–4), используемых в занятиях гидроаэробикой.

41. Покажите на примере 3–4 классификационных признаков (оснований деления) возможности классификации подвижных игр.

42. Раскройте основные требования к проведению подвижных игр.

43. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения?

44. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения зрения слуха?

45. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения интеллекта?

46. В чем состоят особенности методики проведения подвижных игр с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата?

47. Дайте характеристику игры как деятельности.

48. Каковы возможности психологической игры?

49. Приведите примеры возможных подвижных игр для детей с детским церебральным параличом.

50. Какие игры для детей с нарушением интеллекта вы знаете?

51. Раскройте содержание одной подвижной игры для детей со зрительной патологией.

52. Перечислите основные эффекты, возникающие при использовании дыхательной гимнастики.

53. Расскажите об особенностях трехфазного дыхания.

54. В чем основная отличительная особенность дыхательной гимнастики Стрельниковой?

55. Дайте характеристику восьми упражнений Стрельниковой.

56. Массаж девяти биологически активных зон по методу Уманской. Приведите пример самомассажа 3–4 зон.

57. Приведите наиболее известные методы гимнастики для глаз.

58. Расскажите ометодике Бейтса иДемирчоглян.

59. В чем особенности гимнастики для глаз Сомова?

60. В чем состоят основы антистрессовой пластическойгимнастики?

61. Антистрессовая пластическая гимнастика в системе школьного физического воспитания.

62. Расскажите об основных элементах антистрессовой пластической гимнастики.

63. В чем суть двигательной пластики Слядневой?

64. Опишите упражнения типа «волн»: «парящая шаль», «поющая струна», «зигзаг», «хвост дракона», «перекати поле».

65. Особенности танцевально-экспрессивного тренинга.

66. В чем суть спонтанного, неструктурированного танца, кругового группового танца?

67. Расскажите о том, что из себя представляют: кинестетическая эмпатия, движения с прикосновениями, невербальные ритуалы, работа с «мышечным панцирем».

68. Главные особенности формокоррекционной ритмопластики (программа «Отражение»).

69. Кратко опишите содержание модулей программы «Отражение».

70. Работа с глиной как важнейший компонент программы «Отражение».

71. Программа по адаптивной физической культуре О.Э. Аксеновой и М.Ю.Городновой, разработанная на основе принципов системы М. Норбекова. Краткая характеристика.

72. Опишите содержание 2–3 технических медитаций.

73. Приведите2–3примераассоциативных медитаций.

74. Какие упражнения из программы О.Э. Аксеновой и М.Ю. Городновой на развитие подвижности суставов и повышения эластичностимышц вамизвестны?

75. Как провести тестирование подвижности суставов по методике О.А. Ивановой? Приведите примерытестов.

76. Расскажите о возможностях физической активности, основанной на взаимодействии человека с животными.

77. Возможности йоги в работе с лицами, имеющими ограниченныевозможностиздоровья.

78. В чем состоят особенности национальных спортивных иоздоровительныхтехнологий?

79. Опишите несколько упражнений хоккея на полу.

80. В чем особенности радиального баскетбола (питербаскета)?

81. Возможности радиального баскетбола в адаптивной физической культуре.

82. Какие основные национальные якутские виды спорта вызнаете?

83. Дайте характеристику виду спорта «якутские прыжки».

84. В каких нозологических группах лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использоваться национальные якутские игры и забавы?

85. Для развития каких физических качеств могут использоваться национальные якутские игры и забавы? Приведите примеры.

86. Дайте определение профессиональноориентированных видов соревновательной и учебнотренировочной деятельности.

87. Определите классификационный признак (основание деления) для выделения групп профессионально- ориентированных видов соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

88. Дайте характеристику трех групп профессионально-ориентированных видов спортивной и учебно-тренировочной деятельности.

89. Раскройте перспективы применения радиального баскетбола (питербаскета) для осуществления профессионально-ориентированных видов соревновательной и учебно- тренировочной деятельности, а также развития новых видов адаптивного спорта.

90. Расскажите о возможных вариантах совместной деятельности студентов со спортсменами-инвалидами

8. ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Материалы лекционных занятий
Лекция № 24
Тема. «Лекции по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки (гимнастика).»

Гимнастика с методикой преподавания — одна из основных дисциплин учебного плана факультетов физической культуры. Важное место в этом курсе отводится методике подготовки и проведения уроков по основной гимнастике в школе. Основная гимнастика является базовой частью комплексной программы физического воспитания учащихся общеобразовательной школы и государственного стандарта.

Средства гимнастики, безусловно, являются наиболее эффективными в физическом воспитании дегеши подростков, оказывают значительное влияние на их здоровье, развитие физических качеств. В последние годы гимнастика обогатилась новыми не-традиционными видами, такими как ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, стретчинг, шейпинг, ушу, хатха-йога и т. д. Возросли требования к основам знаний учащихся, к использованию на уроках современных средств и методов обучения.

Урок физической культуры с гимнастической направленностью как основная форма занятий считается одним из ведущих критериев, отражающих уровень профессионально-педагогической подготовленности специалистов физического воспитания для средних общеобразовательных школ. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, учебников, в которых более детально и систематизировано раскрывались бы технология планирования учебного материала, обучения и применения на уроках и при самостоятельных занятиях традиционных и нетрадиционных видов упражнений, использование современных методов и средств, на сегодняшний день практически не имеется.

В лекциях излагается методика обучения и проведения базовых упражнений школьной программы (висы и упоры, акробатические упражнения и прыжки, упражнения в равновесии). Для освоения каждого базового упражнения программы приводятся последовательность обучения, методика страховки и помощи, раскрываются типичные ошибки. Все это имеет важное значение, так как нарушения в последовательности обучения гимнастическим упражнениям, незнание и плохое владение приемами страховки и помощи могут привести к травмам. В целях организации самостоятельной и индивидуальной работы с учащимися при освоении наиболее сложных упражнений предлагаются обучающие программы, составленные по типу алгоритмических предписаний. Определенный интерес представляют и примерные комбинации для

совершенствования освоенных элементов и контрольных уроков. В связи с этим мы надеемся, что пособие окажется хорошим подспорьем в профессионально-педагогической подготовке студентов факультетов физической культуры, работе преподавателей и методистов по педагогической практике.

Урок является основной формой организации занятий по гимнастике в школе. Преимущество урочной формы проведения занятий заключается в том, что руководящая роль здесь принадлежит учителю, который обеспечивает эффективность учебно-воспитательного процесса путем плановой работы в соответствии со стабильным расписанием, правильного определения целей и задач каждого занятия, подбора средств для решения поставленных задач, оказания квалифицированной помощи учащимся (показ, объяснение упражнений, исправление допущенных ошибок, обеспечение страховки), организации занимающихся на активное овладение специальными двигательными навыками на фоне повышенного положительного эмоционального состояния школьников.

Урок должен содержать определенные общие задачи, выполнение которых обеспечивается всем процессом обучения, и складывается из последовательно решаемых конкретных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению гимнастических упражнений, предусмотренных программой, получении учащимися знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении общеразвивающих упражнений, правилах безопасности, страховки и помощи при выполнении упражнений на гимнастических снарядах. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала. Для решения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (серия последовательных уроков), а для решения других — достаточно лишь одного урока. Например, научить лазанью по канату в три приема на одном уроке довольно сложно. Поэтому такая задача может быть общей для серии уроков. А вот задача научить правильному захвату каната ногами может быть решена в течение одного урока. Именно эта задача и должна быть поставлена в таком случае как одна из частных для конкретного урока.

Конкретной является такая образовательная задача, в формулировке которой отражен конечный результат данного урока. В связи с этим целесообразно при постановке задач на уроках использовать следующие глаголы: *научить* (например, наскоку на мостик при обучении опорным прыжкам или приземлению и т. п.), если обучение упражнению ведется, в течение нескольких уроков, то на первом уроке можно поставить задачу *учить,* а на последующих — *продолжить учить;* при условии, когда гимна-

стическое упражнение освоено, можно ставить задачу *закрепить* или *совершенствовать* его; в определенных случаях, когда основной задачей является не формирование навыка, а только ознакомление, — задача урока формулируется глаголом *ознакомить,* когда же основная цель урока состоит в определении качества освоенного упражнения или комбинации, то задачу урока можно обозначить словом *оценить.* Такие конкретные за- „ дачи записываются в конспекте и доводятся до сознания учащихся на каждом уроке. Нечеткая, неконкретная постановка образовательных задач приводит к нарушению логики учебного процесса, дезориентирует учащихся, снижает их активность.

Параллельно с образовательными учитель ставит и оздоровительные задачи, решение которых в последние годы становится одной из основных целей в физическом воспитании детей и подростков. Одной из важнейших оздоровительных задач на занятиях гимнастикой является задача по формированию у детей правильной осанки. Немаловажное значение для решения оздоровительных задач приобретает соблюдение гигиенических условий проведения занятий и мер предупреждения травматизма. На достижение этой цели направлены усилия учителя по подбору и дозировке физических упражнений, на обучение правильному дыханию при их выполнении. Значительную помощь учителю в этом плане могут оказать включенные в урок элементы из так называемых нетрадиционных видов гимнастики, таких как дыхательная гимнастика, ушу, хатха-йога и др. Решая оздоровительные задачи, учитель должен обучать учащихся методам самоконтроля и оценки состояния здоровья.

Уроки гимнастики имеют большие возможности для решения воспитательных задач, таких как дисциплинированность, внимательность, аккуратность, коллективизм, настойчивость в преодолении трудностей, эстетика движений и т. д. Оздоровительные и воспитательные задачи должны решаться в неразрывной связи с образовательными.

Уроки гимнастики в школе в зависимости от педагогических задач могут быть: **вводные** (в начале прохождения раздела), на которых учитель ставит задачи учебной работы, сообщает требования к учащимся, раскрывает содержание программного материала, может проверить уровень физической подготовленности и качество выполнения основных упражнений за предыдущий класс; **уроки изучения нового материала; уроки повторения,** направленные на закрепление и совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, они могут предшествовать контрольным, **комбинированные** (смешанные) **уроки,** сочетающие изучение, повторение и совершенствование ранее освоенных упражнений (имеют наибольшее распространение в школе).

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по дисциплине
ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»
для среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

Целью данной программы является формирование у студентов системы знаний, умений и владений в области основ различных видов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с ФГОС СПО.

Основное содержание рабочей программы составляют тематика теоретического курса изучаемой дисциплины, тематика и методические указания по выполнению практикума.

Помимо основного содержания рабочая программа включает необходимые сведения для работы преподавателя и задания для самостоятельной работы, оценочные средства текущего контроля успеваемости, тестовые задания, примерные ситуационные задачи, учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

Каждый из разделов, приведенных в программе, включает оптимальное содержание, которое в целом работает на конечный результат полученных знаний по дисциплине.

Между разделами целесообразно проведено распределение количества часов и трудоемкости, что даёт возможность в полной мере использовать технические средства и специальное оборудование, формирует необходимые знания и умения.

Тематика практических работ соответствует требованиям подготовки выпускника по специальности 49.02.01 Физическая культура и содержанию рабочей программы.

Учебным планом предусмотрены текущая и промежуточная формы контроля успеваемости.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины включают оценивание практических работ, тестирование, собеседование по результатам выполнения практических работ.

Рабочая программа сочетает доступность языка и стиля изложения с использованием научной терминологии.

В целом, рабочая программа ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» отвечает современным требованиям, ФГОС СПО, Базисному учебному плану, Примерной образовательной программе и может быть использована для обеспечения основной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

Кандидат педагогических наук, доцент
кафедры профессиональной педагогики,
психологии и физической культуры ФГБОУ
ВО «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани _____ А.В. Полянский
подпись

«____» _____ 20 г.

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебной дисциплины
ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»
для среднего профессионального образования по специальности
49.02.01 Физическая культура

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО) по специальности 49.02.01 Физическая культура утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. N 968, (зарегистрирован в Министерстве юстиции России 19.12.2022 N 71643).

В рабочую программу учебной дисциплины включены разделы «Паспорт рабочей программы учебной дисциплины», «Структура и содержание учебной дисциплины», «Образовательные технологии», «Условия реализации программы учебной дисциплины», «Перечень основных и дополнительных информационных источников, необходимых для освоения дисциплины», «Методические рекомендации обучающимся по освоению дисциплины», «Оценочные средства для контроля успеваемости» и «Дополнительное обеспечение дисциплины».

Структура и содержание рабочей программы соответствуют целям образовательной программы СПО по специальности 49.02.01 Физическая культура и будущей профессиональной деятельности студента.

Объем рабочей программы учебной дисциплины полностью соответствует учебному плану подготовки по данной специальности. В программе четко сформулированы цели обучения, а также прогнозируемые результаты обучения по дисциплине.

На основании проведенной экспертизы можно сделать заключение, что рабочая программа учебной дисциплины ОП.13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» по специальности 49.02.01 Физическая культура соответствует требованиям стандарта, профессиональным требованиям, а также современным требованиям рынка труда.

Директор МБУ ДО СШ №1
им. С.Т. Шевченко
г. Славянска-на-Кубани
Муниципального образования
Славянский район

_____ Р.М. Прищепа
подпись, печать

«____» _____ 20