Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 28.10.2024 08:46:54
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра физического воспитания и спорта

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ
_____Н.Н. Кислова

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ
Базовые виды спорта

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план ФПСО-б23ДДз(4г6м)
Направление подготовки: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность (профиль): «Дошкольная дефектология»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 112

в том числе:

аудиторные занятия 12

самостоятельная работа 92

часов на контроль 8

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	1(1.1)		2(1.2)		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД	УП	РПД
Практические	6	6	6	6	12	12
В том числе инт.	2	2	2	2	4	4
Итого ауд.	6	6	6	6	12	12
Контактная работа	6	6	6	6	12	12
Сам. работа	46	46	46	46	92	92
Часы на контроль	4	4	4	4	8	8
Итого	56	4	56	54	112	112

Программу составил(и):

Сафоненко Светлана Владимировна, Солонович Валентина Аркадьевна, Марьина Наталия Владиславовна, Лапина Наталья Михайловна, Блашкин Валерий Васильевич

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Базовые виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018г. №123)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование
Направленность (профиль): «Дошкольная дефектология»
утвержденного Учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 г. протокол №4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Физического воспитания и спорта

Протокол от 27.09.2022 г. №2
Зав. кафедрой Воеводина Т.М.

Начальник УОП


_____ Н.А. Доманина

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель изучения дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи изучения дисциплины: понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом; овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте; приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту; создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03

2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Содержание дисциплины базируется на материале: школьного курса «Физическая культура», «Биология», «Обществознание»

2.2 Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:

Безопасность жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни

Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни.
Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

УК-7.2.Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности

Имеет опыт планирования и выполнения индивидуально подобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Гимнастика			
1.1.	Гимнастическая терминология и строевые упражнения /Пр/	1	2	1
1.2	Общеразвивающие упражнения и основы техники гимнастических упражнений /Пр/	1	2	1
1.3	Основы техники гимнастических упражнений. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой /Пр/	1	2	0
1.4	Гимнастическая терминология /Ср/	1	9	0
1.5	Строевые упражнения /Ср/	1	9	0
1.6	Общеразвивающие упражнения /Ср/	1	8	0
1.7	Прикладные упражнения /Ср/	1	8	0
1.8	Основы обучения гимнастическим упражнениям /Ср/	1	8	0
1.9	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой /Ср/	1	4	0
	Раздел 2. Лыжный спорт			
2.1	Характеристика и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт: лыжный спорт». Общеподготовительные и специальные упражнения /Пр/	2	4	2
2.2	Развитие физических качеств /Пр/	2	2	0
2.3	Характеристика «Физическая культура и спорт: лыжный спорт» /Ср/	2	15	0
2.4	Общеподготовительные и специальные упражнения /Ср/	2	15	0
2.5	Развитие физических качеств /Ср/	2	16	0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

1 семестр, 3 практических занятия

Раздел 1. Гимнастика

Практическое занятие №1 (2 часа)

Гимнастическая терминология и строевые упражнения

Вопросы

1. Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии.
2. Правила гимнастической терминологии (способы образования терминов, правила применения терминов, правила сокращения).
3. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины на снарядах. Термины акробатических упражнений.
4. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений (без предмета, с предметом, в парах, в круге и т.п.); правила записи упражнений на снарядах, вольных, акробатических и художественной гимнастики.
5. Назначения и особенности строевых упражнений, основные группы строевых упражнений, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания.

Методические указания:

- строй, повороты на месте и в движении, перестроение из одной шеренги в две, три и обратно, перестроение уступами из шеренги, обход, диагональ, противоход, змейка, круг, размыкание и смыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три одновременными поворотами налево (направо).

Задания:

Написать 10 ОРУ, согласно правилам записи ОРУ, из различных стоек и с различными положениями рук.

Интерактивная форма: - работа по отделениям.

- работа в парах, по отделениям;
-выявления ошибок при выполнении строевых упражнений;
-анализ выполнения строевых упражнений.

Практическое занятие №2 (2 часа)

Общеразвивающие упражнения и основы техники гимнастических упражнений

Вопросы

1. Характеристика упражнений.
2. Классификация упражнений и программный материал, упражнения для формирования правильной осанки.
3. Характеристика акробатических упражнений, их классификация.
4. Техника акробатических упражнений, методика обучения.

Задания:

- составление комплексов общеразвивающих упражнений, правила подбора упражнений, методика проведения ОРУ, особенности проведения ОРУ с предметами, обучение ОРУ, дозировка ОРУ.
- ОРУ без предмета, с предметами, в парах, в тройках, в колоннах и шеренгах, в кругу, под музыку –методика проведения комплекса упражнений (каждым студентом) –практика.

Интерактивная форма:

- работа в парах, по отделениям;
- творческое выполнение заданий.

Практическое занятие №3 (2 часа)

Основы техники гимнастических упражнений

Вопросы

1. Упражнения на перекладине. Характеристика упражнений: упражнения в висах, упражнения в упорах, простейшие переходы, соскоки.
2. Вольные упражнения: (практическое выполнение студентами всех упражнений входящие в содержание школьной программы по гимнастике «Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классов» Лях В.И., Зданевич А.А.)

Прыжки

1. Характеристика и классификация опорных прыжков.
2. Техника и методика обучения прыжкам.
3. Прикладные опорные прыжки, спортивные прыжки.

Практическое выполнение: прыжок ноги врозь (через коня в длину –юноши, козёл в ширину –девушки); согнув ноги (козел в ширину).

Вольные упражнения

1. Характеристика вольных упражнений.
2. Содержание вольных упражнений.
3. Обучение вольным упражнениям. Композиция вольных упражнений. Хореография.

Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой

Вопросы

1. Причины травматизма и способы его предупреждения.
2. Характеристика травм и их профилактика.
3. Врачебный контроль и самоконтроль.
4. Требования к местам проведения занятий (обучение приёмам страховки и помощи) – страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

2 семестр, 3 практических занятия

Раздел 2. Лыжный спорт

Практическое занятие №1-2 (4 часа)

Характеристика и содержание дисциплины «Физическая культура и спорт: лыжный спорт». Общеподготовительные и специальные упражнения.

Цель: Сформировать представление о содержании, классификации и общей характеристике лыжного спорта, методах проведения общеразвивающих упражнений, вариативности и специфики выполнения общеразвивающих упражнений.

Форма проведения: практические занятия

Вопросы (проблемы) для обсуждения:
1. Место и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
2. Ознакомиться с историей возникновения и развития лыж.
3. Раскрыть значение основных понятий, используемых в лыжной подготовке.
4. Научить давать характеристику структуре движений лыжника, факторам, определяющим технику способов передвижения на лыжах.
5. Вариативность и специфика выполнения общеразвивающих упражнений.
6. Виды подготовки: ОФП, СФП.
7. Значение занятий лыжным спортом.
8. Оздоровительное значение лыж.
9. Прикладное значение лыж.
10. Спортивное значение лыж.
11. Способы передвижения на лыжах, их классификация и характеристика.
12. Виды спорта, выделившиеся из лыжных гонок в ходе его развития.
13. Влияние занятий лыжами на развитие вегетативной системы организма.
14. Связь видов лыжного спорта с другими видами спорта.
Примерные задания:
1. Составить комплекс специальных упражнений и заданий для освоения «школы лыжника».
2. Составить комплекс специальных подвижных игр и игровых заданий для освоения «школы лыжника». Подготовить лыжи к спортивным занятиям, установить крепления на лыжи, произвести пропитку и обработку скользящей поверхности лыж, отрегулировать длину петель на лыжных палках.
3. Выполнение упражнений для изучения строевых упражнений с лыжами и на лыжах.
4. Проанализировать ошибки при выполнении этих упражнений.
5. Записать в рабочую тетрадь комплекс упражнений и игровых заданий.

Практическое занятие №3 (2 часа)

Развитие физических качеств.

Цель: Сформировать представление о предмете, содержании, классификации и общей характеристике лыжного спорта. Систематизировать представления о способах передвижения на лыжах.
Форма проведения: практические занятия
Вопросы (проблемы) для обсуждения:
1. Использование средств лыжной подготовки в воспитании физических качеств и способностей: общеразвивающие, специально-подготовительные, основные упражнения лыжника-гонщика (ОФП, СФП).
2. Контроль физической подготовленности школьников.
Примерные задания:
1. Составление комплексов упражнений направленного развития физических способностей в младшем, среднем и старшем школьном возрасте (координационных, скоростных, скоростно-силовых, силовых, выносливости).
2. Расписать методы воспитания физических качеств и способностей средствами лыжной подготовки.
3. Составить и провести урок в форме «Круговая тренировка» по лыжной подготовке.
4. Проведение тестирования.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

Гимнастика

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1.	Гимнастическая терминология	Правила записи упражнений на снарядах, запись акробатических упражнений.	Контрольная работа
2.	Строевые упражнения	Команды: Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (четыре), Поворот кругом в движении, Прямо, Размыкание дугами, Дробление-сведение, разведение-слияние.	Конспект
3.	Общеразвивающие упражнения	Разработать комплекс ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, скакалки, гимнастическая скамейка), состоящий из 10 упражнений. Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки).	Конспект
4.	Прикладные упражнения	Переползания: на получетвереньках, на четвереньках, по-пластунски, на боку. Переноска: одного одним, одного двумя. Упражнения в равновесии на бревне. Расхождение вдвоем на бревне.	Конспект
5.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Подводящие упражнения для обучения гимнастическим элементам: девушки (комбинации 2-х снарядов из 4); юноши (комбинации 3-х снарядов из 6). Содержание	Конспект

		комбинаций на стенде для 1 курса.	
6.	Основы обучения гимнастическим упражнениям	Подводящие упражнения для обучения гимнастическим элементам: девушки (комбинации 2-х снарядов из 4); юноши (комбинации 3-х снарядов из 6). Содержание комбинаций на стенде для 1 курса.	Конспект электронный курс
Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**	**Продукты деятельности**
1.	Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой	Знать технологию оказания первой помощи при травматизме на занятиях гимнастикой. Выбрать 2 любых снаряда для описания профилактики травматизма, на данных снарядах.	Реферат
2.	Гимнастическая терминология Общеразвивающие упражнения	Написание ОРУ с обручами, ОРУ со скамейками	Конспект
3.	Основы техники гимнастических упражнений	Выбрать 4 элемента и расписать технику выполнения данных элементов. Презентация по заданной теме (разделу)	Презентация
Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине			
Лыжный спорт			
№ п/п	**Темы дисциплины**	**Содержание самостоятельной работы**	**Продукты деятельности**
1.	Характеристика «Физическая культура и спорт: лыжный спорт»	1. Работа с материалами учебника и лекционного курса. 2. Работа по тестовым заданиям 3. Составление	1. работа с терминами, 4. ответы на контрольные вопросы, написание рефератов 5.Разбор правильности анализа, проверка конспекта.
2.	Общеподготовительные и специальные упражнения.	1. Работа учебником 2. Просмотр видеоматериалов 3. Изучение плакатов. 4. Самостоятельная работа с информационными источниками	1. Работа с терминами дисциплины. 2. Разработать комплексы подготовительных и подводящих упражнений 3. Составление комплексов упражнений для подготовительной части урока 4. подготовится к проведению комплексов упражнений на группе 5.Овладение образцовым показом и умением объяснять выполнение упражнений 6. Овладение знаниями, умениями и навыками показа и объяснения специальных упражнений лыжников 7. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Правильно находить методику их исправления. 8. Составить и описать условие проведения различных встречных эстафет для младших, средних и старших школьников. 9.Проведение эстафет.
3.	Развитие физических качеств	1. Работа с учебником. 2. Самостоятельная работа с информационными источниками 3. Развитие общей выносливости переменным методом. 4. Конспектирование «Развитие общей выносливости равномерным методом». 5. Конспектирование «Развитие общей выносливости интервальным методом». 6. Конспектирование «Развитие быстроты отдельного движения», «Преимущественно силовые и скоростно-силовые лыжные упражнения».	1.Составление комплексов упражнений по физической подготовке в зависимости от задач урока 2. Проверка конспектов. 3.Показ, объяснение и непосредственное проведение обучения 4. Подготовится к проведению комплексов упражнений на группе. 5. Написание реферата по теме. 6. Составление и проведение комплексов на развитие отдельных физических качеств.

		7. Конспектирование «Лыжные эстафеты с использованием упражнений для развития быстроты». 8. Конспектирование «Развитие силы с использованием отягощений». 9. Конспектирование «Развитие координационных способностей с использованием обычных упражнений в усложненных условиях».	

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы	Продукты деятельности
1.	Характеристика «Физическая культура и спорт: лыжный спорт»	1. Написание доклада «История возникновения физической культуры», «Использование лыжной подготовки для развития физических качеств» 2.Написание реферата по истории развития одного из стилей передвижения в лыжных гонках.	1. Устный опрос. 2. Написание реферата.
2.	Общеподготовительные и специальные упражнения.	1. Проведение подготовительной части с использованием специальных упражнений. 2. Конспектирование комплексов ОРУ с использование предметов. 3. Конспектирование комплексов для подготовки преимущественного развития скоростных, силовых и комплексного развития физических качеств.	1. Проверка конспектов. 2. Проведение комплексов 3. Анализ проведенного занятия
3.	Развитие физических качеств	1.Разработка комплекса упражнений на развитие физического качества (на выбор студента)	Анализ эффективности разработанного комплекса по результатам тестирования.

5.3. Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л1.1	Алаева Л.С.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.
Л1.2	Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н.	Теория и методика художественной гимнастики: артистичность и пути ее формирования: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430478	Москва: Спорт, 2015.
Л1.3	Иванова С. Ю., Конькова Р. В., Сантьева Е. В.	Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=232501	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011
Л1.4	Врублевский Е.П.	Легкая атлетика: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=459995&sr=1	М., Спорт-2016
Л1.5	В. Б. Зеличенок, В. Н. Спичков, В. Л. Штейнбах	Легкая атлетика : энциклопедия : в 2-х т. : [12+] / под общ. ред. В. В. Балахничева [и др.]. – Том 1. А - Н. – 707 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461469	Москва : Человек, 2012.
Л1.6	Лушпа А.А.	Плавание: учебное пособие. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=232770	Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2011

Л1.7	Казызаева А.С., Галеева О.Б.	Основы техники спортивных способов плавания: учебное пособие. http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=274597&sr=1	Омск, Издательство СибГУФК, 2010
Л1.8	Чертов Н.В.	Теория и методика плавания: учебник http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=241104&sr=1	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университет, 2011.
Л1.9	Сираковская, Я.В.	Бадминтон: учебно-методическое пособие: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2019
6.1.2. Дополнительная литература			
	Авторы, составители	Заглавие, ссылка на электронную библиотечную систему	Издательство, год
Л2.1	Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В.	Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований: Учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240143	М., Прометей, 2013
Л2.2	Поваляева Г.В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебно-методическое пособие для подготовки к практическим занятиям: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888	Омск: Изд-во СибГУФК, 2012
Л2.3	Корельская И.Е.	Лыжный спорт с методикой преподавания: учебное пособие http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420	Архангельск: Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015
Л2.4	Казызаева А.С., Галеева О.Б., Жукова Е.С., Бакшеев М.Д.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: плавание: учебное пособие: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483291	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2016.
Л2.5	Кислица Н.Т.	Плавание: учебно-методическое пособие: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272201	Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2011.
Л2.6	Ямпольский А.С., Антипенко А.И., Кузнецова Н.С., Шредер А.Ю. и др	Начальное обучение спортивным способам плавания в вузах: учебное пособие: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=575846	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2019

6.2 Перечень программного обеспечения	
- Acrobat Reader DC	
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite	
- GIMP	
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).	
- Microsoft Windows 10 Education	
- XnView	
- Архиватор 7-Zip	
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных	
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	
- Базы данных Springer eBooks	
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Зал общей физической подготовки. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Принтер-1шт., Телефон-1шт., Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт.
7.3	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, текущего контроля, промежуточной аттестации, Спортивный зал. Оснащенность: Стол теннисный, Мат гимнастический, Мячи волейбольные, Мячи баскетбольные, Щиты баскетбольные, Обручи гимнастические, Сетка волейбольная, Римская скамья складная, Бревно гимнастическое, Стойка, Степ платформа.
7.4	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, индивидуальных консультаций, групповых консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).

7.5	Наименование специального помещения: помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, Помещение для хранения оборудования ФФКС.

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Физическая культура и спорт (элективные дисциплины)»

Курс 1 Семестр 1 Гимнастика

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел 1 Общеподготовительные и специальные упражнения		**24**	**45**
Текущий контроль по разделу:		21	40
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		3	10
Промежуточный контроль		3	5
Раздел 2. Развитие физических качеств		**23**	**40**
Текущий контроль по разделу:		20	35
1	Аудиторная работа	4	7
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	6	8
Контрольное мероприятие по разделу		4	10
Промежуточный контроль		3	5
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
	Итого:	**56**	**100**

Вид контроля	Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов			Темы для изучения и образовательные результаты	
Текущий контроль по разделу 1 Общеподготовительные и специальные упражнения (40 б)					
Аудиторная работа	Учебная практика проведения строевых команд для 1-3 классов. Строевые приемы. Построения и перестроения на месте и в движении. Размыкания и смыкания. После нескольких учебных занятий студенту предлагается провести самостоятельно строевые команды на группе (на зачет).	Проведение команд на зачёт: от 1 до 5 баллов. 1 б – незнание команды, тихий голос; 2 б – неуверенное подача команды более 2-х ошибок, 3 б – знает команду, но не всегда вовремя подаёт предварит. и испол. части команды, 4 б – чёткий командный голос, правильно подаёт команды: разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений 1 ошибка. 5 б - чёткий командный голос, правильность команды, разделение на предварительные (заблаговременно) и исполнительные команды, хорошая организация занимающихся, соблюдение ритма и темпа движений, без ошибок.	1-5	Строевые упражнения	Знает строевые приемы Умеет проводить строевые приёмы на группе. Владеет организацией группы.
	Учебная практика проведения комплексов общеразвивающих упражнений (1 комплекса: ОРУ в парах). Студент составляет комплекс ОРУ – 10, пишет конспект по	1 балл написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 2 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не	1-5	Гимнастическая терминология Общеразвивающие упражнения	Знает гимнастическую терминологию, правила записи (ОРУ), Умеет проводить комплекс ОРУ разными способами.

	предложенной схеме и проводит ОРУ.	соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 3 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 4 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов.			
	Учебная практика проведения круговой тренировки непрерывным методом.	1 балл - проведение с грубыми нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки, более 3 ошибок. 2 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки более 2 ошибок. 3 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов проведения круговой тренировки, но более 1 ошибки. 4 балла - проведение с мелкими нарушениями методики проведения упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов	1-5	Общеразвивающие упражнения Способы проведения общеразвивающих упражнений	Знает методические и теоретические основы процесса обучения. Индивидуальный подход к обучению гимнастическим упражнениям. Знает гимнастическую терминологию, правила записи (ОРУ), Умеет проводить комплекс ОРУ разными способами.
Самост. раб (обяз.)	Выполнение контрольных работ: 5 вопросов по следующим темам. 1. Гимнастическая терминология: способы образования терминов, критерии. 2. Правила записи ОРУ. Подбор и планирование комплекса ОРУ (1 конспект) Упражнения должны включать движения следующими звеньями тела: руками (дуги, круги), туловищем (наклоны, повороты), ногами (приседы, махи, прыжки).	**1** балл – содержательный ответ на 1 из вопросов; 1 балл написание конспекта с грубыми нарушениями из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 2 балла - написание конспекта с нарушениями из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 3 балла - написание конспекта с нарушениями ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 4 балла написание конспекта с мелкими нарушениями из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов.	1-5 1-5	Основные средства гимнастики Гимнастическая терминология Общеразвивающие упражнения	Знает значение терминологии и предъявляемые к ней требования. Определения терминов общеразвивающих упражнений. Правила и формы записи упражнений. Способен проводить ОРУ на группе занимающихся Знает определения терминов общеразвивающих упражнений. Правила и формы записи упражнений.
Сам. раб. (на выбор)	Выбрать класс с 1 по 3 и подобрать ОРУ для подготовительной части урока: учитывая задачи урока, возраст занимающихся, условия, в которых будет проходить подготовительная часть урока.	3 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии, так же не подходят под решаемые задачи урока. 5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов:	1-5	Гимнастическая терминология Общеразвивающие упражнения Строевые упражнения	Знает способы проведения ОРУ с основными и промежуточными положениями рук, в различных стойках и положения туловища. ОРУ с предметами: гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, в парах. ОРУ у

		ОРУ соответствуют выбранному контингенту занимающихся и поставленным задачам.		Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	гимнастической стенки и скамейки. Подбор упражнений для комплексов различной направленности и возраста занимающихся. Правила подачи команд. Методические указания при выполнении упражнений.
Контрольное мероприятие по разделу	Тестирование. Критерии оценки результатов тестирования 5 баллов – правильно выполнено менее 20% заданий теста. 6 баллов - правильно выполнено 20-40 % заданий теста. 7 баллов - правильно выполнено 40-50 % заданий теста. 8 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста. 9 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста. 10 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.		10		
Промежуточный контроль	8 баллов			Образовательные результаты: Знает: методы развития двигательных качеств в бадминтоне Умеет: подбирать средства и методы бадминтона для развития двигательных качеств Владеет: навыками использования средств и методов бадминтона для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Имеет оопыт планирования и выполнения индивидуальноподобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры	
Текущий контроль по разделу 2 Развитие физических качеств (35 б)					
Аудиторная работа	Учебная практика проведения круговой тренировки интервальным методом: двумя способами Учебная практика проведения и обучения прикладным упражнениям (канат – «в три приёма»). Преподаватель объясняет методику обучения лазания по канату в три приёма. После нескольких занятий студент сдаёт лазание по канату в три приёма с остановками.	1 балл - проведение с грубыми нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки, более 3 ошибок. 2 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны без учёта дидактических принципов проведения круговой тренировки более 2 ошибок. 3 балла - проведение с нарушениями методики проведения: упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов проведения круговой тренировки, но более 1 ошибки. 4 балла - проведение с мелкими нарушениями методики проведения упражнения на станциях подобраны с учётом дидактических принципов Требования к зачету: лазание по канату в 3 приёма – не должны быть согнуты одновременно руки и ноги; чёткое выполнение приёмов лазания по соответствующему виду, фиксированная остановка. Более 2-х ошибок - незачёт	1-5 1-5	Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения Прикладные упражнения	Способен выполнить данный вид упражнения без ошибок, а также обучить этому упражнению занимающихся разной возрастной категории.

Самост. раб (обяз.)	Учебная практика проведения комплексов общеразвивающих упражнений (1 комплекс игровым способом).	1 балл проведение с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 2 балла - с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 3 балла - с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 4 балла - с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов - проведение без ошибок и недочётов.	1-5	Гимнастическая терминология Общеразвивающие упражнения	Знает способы проведения ОРУ с предметами с основными и промежуточными положениями рук, в различных стойках и положения туловища. Подбор упражнений для комплексов различной направленности и возраста занимающихся. Правила подачи команд. Методические указания при выполнении упражнений.
	Подобрать ОРУ для подготовительной части урока по гимнастике. (2 конспекта).	Конспект ОРУ для подготовительной части урока. 1 балл написание конспекта с грубыми нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 4 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 2 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 3 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 3 балла - написание конспекта с нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 2 упр. не соответствуют правилам записи гимнастической терминологии. 4 балла написание конспекта с мелкими нарушениями методики проведения комплекса ОРУ из 10 упр. – 1 упр. не соответствует правилам записи гимнастической терминологии. 5 баллов написание конспекта без ошибок и недочётов.	1-5	Организация и содержание занятий по гимнастике в школе	Знает организацию и содержание занятий по гимнастике в школе. Знает требования к организации урока по гимнастике. Умеет выполнять упражнения, соответствующие целям и задачам урока.

Сам. раб. (на выбор)	Презентация по заданной теме (разделу). Виды и характеристика соревнований; Документы, необходимые для проведения соревнований; Судейство соревнований; Подготовка суде по гимнастике. Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. Выбранная тема должна быть освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в основном в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - не менее 15.	4 балла - тема освещена не полностью, или освещена полностью, но слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 5 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. 6 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах в виде схем, таблиц и т.д. с добавлением иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	1-5	Организация и проведение соревнований по гимнастике	Знают правила судейства соревнований. Организация соревнований. Зачётные требования к исполнению комбинаций на снарядах у мужчин и женщин.
Контрольное мероприятие по разделу	Тестирование Критерии оценки результатов тестирования 10 баллов – правильно выполнено менее 20% заданий теста. 11 баллов - правильно выполнено 20-40 % заданий теста. 12 баллов - правильно выполнено 40-50 % заданий теста. 13 баллов - правильно выполнено 50-70 % заданий теста. 14 баллов - правильно выполнено 70-90 % заданий теста. 15 баллов – правильно выполнено 100 % заданий теста.		15		
Промежуточный контроль	40 б			Образовательные результаты: Знает: методы развития двигательных качеств в бадминтоне Умеет: подбирать средства и методы бадминтона для развития двигательных качеств Владеет: навыками использования средств и методов бадминтона для поддержания уровня физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность Имеет оопыт планирования и выполнения индивидуальноподобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры	
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине				

Курс 1 Семестр 2 Лыжный спорт

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел 1. Общеподготовительные и специальные упражнения		**24**	**45**
Текущий контроль по разделу:		21	40
1	Аудиторная работа	6	10
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	6	10
Контрольное мероприятие по разделу		3	10
Промежуточный контроль		3	5
Раздел 2. Развитие физических качеств.		**23**	**40**
Текущий контроль по разделу:		20	35
1	Аудиторная работа	4	7
2	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	6	10
3	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	6	8
Контрольное мероприятие по разделу		4	10
Промежуточный контроль		3	5
Промежуточная аттестация		**9**	**15**
	Итого	**56**	**100**

Вид контроля	Перечень или примеры заданий, критерии оценки и количество баллов	Темы для изучения и образовательные результаты
Текущий контроль по разделу 1. Общеподготовительные и специальные упражнения в лыжном спорте (28-45 баллов)		
Аудиторная работа	Письменная самостоятельная работа, устные ответы Критерии – 1 балла – доклад соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован. 2 балл – доклад соответствует теме и отражает основные положения, и написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников. 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки студент использовал в основном не	1. Обучение как педагогический процесс. 2. Структура обучения двигательным действиям (цель и задачи этапов обучения). 3. Классификация и терминология в лыжном спорте. 4. Основные средства, методы и методические приемы обучения способам передвижения на лыжах. 5. Критерии оценки техники способов передвижения на лыжах. 6. Понятие об общей физической подготовке. Образовательные результаты: Знает: специфику, структуру и модели построения учебного процесса; Содержание, классификация и общая характеристика упражнений лыжника-гонщика. Общую технику безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке. Умеет: оставлять конспекты и краткие планы учебных занятий физическими упражнениями; Владеет: понятийным аппаратом; способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны; приемами работы со специальной литературой, информационной поисковой работы, мультимедийным оборудованием;

	Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Подготовка презентации по заданной теме с использованием программы MS Power Point. 2 балла – тема освещена не полностью, слайды содержат только простой текст или текст со вставками рисунков. Количество слайдов – 10-15. 4 балла - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах не только в виде простого текста, но и в форме различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов – 10-15. 5 баллов - тема освещена полностью, материал темы представлен на слайдах практически полностью в виде различных схем, таблиц и т.д. с добавлением рисунков-иллюстраций. Количество слайдов - более 15.	
Самостоятельная работа	Написание конспекта: Анализ техники способам передвижения на лыжах, составление отчетов, письменная работа – заполнение рубрик портфолио – по 1 баллу за каждую рубрику, общее количество рубрик – пять. Написание доклада (реферата) 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки студент использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Подготовка к организации и проведению соревнований: Критерии –1 балл - Составление положения соревнований; 0,5 балла - Написание обязанностей членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований; 0,5 балла - Заполнение протоколов, заявок, протестов, отчета. 8 баллов	1. Определение и классификация общеразвивающих и специальных упражнений, их роль в общефизической подготовке, развитии физических качеств и в овладении техникой способам передвижения на лыжах. 2. Особенности использования показа и объяснения на занятиях с детьми разного возраста. 3. Обучение и совершенствование в технике общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на развитие основных двигательных качеств и на овладение техникой изучаемых способов передвижения на лыжах. Методы проведения общеразвивающих упражнений. Вариативность и специфика выполнения общеразвивающих упражнений. 4. Организация, проведение и правила соревнований по лыжному спорту. Образовательные результаты: Знает: принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности Умеет: составлять конспекты учебных занятий физическими упражнениями; составить инструкцию по технике безопасности, проводить обзор научных исследований и проблемы развития лыжного спорта. Владеет: основными понятиями; различными способами представления информации (сочетание рассказа и показа), в т.ч с использованием ИКТ; приемами работы со специальной литературой, информационной поисковой работы; теоретико-практическим материалом программы, необходимым для успешного проведения учебно-тренировочного процесса;
Самостоятельная	Составление инструкции по техники безопасности на занятиях по лыжной	1. Роль физической подготовленности в освоении техники способов передвижения

работа (на выбор)	подготовке. Групповые задания, подготовка к практическим занятиям. Написание реферата «История развития лыжного спорта». «Анализ участия российских лыжников в последних Олимпийских играх». Анализ важных международных соревнований за прошедший сезон. Выступления самарских лыжников. Критерии – 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки студент использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы. Находить типичные ошибки и причины их возникновения. Правильно находить методику их исправления -1 балл. Проведение тестирования и обработка результатов тестирования уровня физической подготовленности и физического развития: 1 балл - Составление тестов на определение уровня физического развития и подготовленности 1 балл - Показ, объяснение и непосредственное проведение тестирования. 1 балл - Отчет с использованием мультимедийной презентации Проведение комплекса подготовительных и подводящих упражнений для изучения техники способов передвижения на лыжах: 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл – конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - конспект и проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок.	на лыжах. 2. Подводящие и специальные упражнения при обучении техники способов передвижения на лыжах. 3. Современные представления о создании двигательного навыка. 4. Последовательность обучения. 6. Типичные ошибки, методические приемы. 7. Освоение техники изучаемых видов и подготовка к выполнению нормативов технико-физической подготовленности. 8. Тестирование физической подготовленности занимающихся. 9.Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Образовательные результаты: Знает: контрольные упражнения (тесты) для учёта и оценки уровня развития физических качеств; правила поведения и меры безопасности при выполнении физических упражнений на занятиях по лыжной подготовке; Умеет: осуществлять тестирование физической подготовленности занимающихся средствами лыжного спорта; Владеет: навыками визуального контроля за техникой выполнения способов передвижения на лыжах; навыками рационального применения учебного и лыжного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств в процессе занятий лыжной подготовкой;
КМ по разделу	Тестирование – 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65% заданий теста; 7,5 балла - правильно выполнено от 66 до 89% заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100% заданий теста.	Тесты
Промежуточный	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по	Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении

контроль	дисциплине	здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Текущий контроль по разделу 2. Развитие физических качеств (28-55 баллов)		
Аудиторная работа	Написание конспекта части урока и проведение урока с использованием физкультурно-оздоровительных технологий. Составление комплексов упражнений для укрепления дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Конспект методики обучения: задачи, средства, методические указания, письменная самостоятельная работа. Презентация и защита проекта по теме «Здоровый образ жизни», «Средства, методы и формы рекреационной деятельности». Критерии – 0,5 балла –соответствует теме и отражает основные положения, структурирован. 1 балл – конспект урока соответствует теме и отражает основные положения, написан разборчиво, структурирован; 5 баллов – портфолио содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников, раскрыта полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы. Осуществлено объяснение фактов, явлений, закономерностей Контроль изучения техники физических упражнений и способов деятельности: 1 балл - упражнение выполнено очень напряженно, скованно, замедленно. При выполнении упражнения допущены лишние действия, задержки между отдельными операциями, допущены ошибки, нарушающие структуру движения, грубо нарушены амплитуда и темп движения; 2 балла - упражнение выполнено, с выраженным напряжением, замедленно, без лишних действий. При выполнении допущены мелкие ошибки, не нарушающие структуру движения при нарушении амплитуды и темпа. 3 балла - упражнение выполнено автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с показанным образцом. Критерии оценивания конспекта: 0,5 балла – наличие конспекта урока, содержание частично раскрыто, без наличия организационных и методических рекомендаций; 1 балл – полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Оценка уровня физической подготовленности (практические нормативы) 5 баллов - «отлично» 3 балла – «хорошо» 1 балл – «удовлетворительно»	1. Основы методики обучения технике способов передвижения на лыжах. 2. Основы техники способов передвижения на лыжах. 3. Методику развития физических способностей у школьников младшего, среднего и старшего возрастов на уроках физической культуры по лыжной подготовке. 4. Средства лыжной подготовки в воспитании физических качеств и способностей: общеразвивающие, специально-подготовительные, основные упражнения лыжника-гонщика (ОФП, СФП). 5. Использование средств лыжного спорта в рекреационной деятельности. Образовательные результаты: Знает: основные понятия и терминология в области физической культуры. Умеет: использовать полученные знания при практическом проведении урока в области физической культуры на примере лыжного спорта. Владеет: методами анализа нормативно правовых акты в области образования и выявления возможных противоречий в них.

Самостоятельная работа	Составление отчетов, письменная работа; мультимедийная презентация. Написание конспектов на подготовительную и заключительную части урока (перечень упражнений, дозировка, методические и организационные указания) по заданию преподавателя с учётом специфики основной части урока: 0,5 балла – наличие конспекта урока; 1 балл –полный развернутый конспект с мелкими недочетами и удовлетворительное проведение урока; 1,5 балла - полный развернутый конспект и хорошее проведение урока с мелкими методическими ошибками; 2 балла - образцовый конспект и методически грамотно проведенный урок. Виды травм, способы и средства доврачебной помощи пострадавшим. 0,5 балла - названы виды травм, частичное описание травм и способы доврачебной помощи; 1 балл – названы виды травм, дано полное описание, способы и средства доврачебной помощи; Написание комплекса подводящих и подготовительных упражнений: Критерии –0,5 балла - Разработаны комплексы подготовительных и подводящих упражнений для видов легкой атлетики. 1 балл - Составлены комплексы упражнений для подготовительной части урока с направленностью на определённый вид специализации (бег на короткие дистанции, прыжки, метания) с использованием ИКТ, полнота и логичность изложения, осуществлено объяснение при выполнении упражнений, даны методические рекомендации. Написание доклада по выбранной теме о выдающихся спортсменах Самарской области: Критерии – 1 балл – реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал только Интернет-ресурсы. 1,5 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет не менее 7 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1,5). В качестве источников материала для подготовки реферата студент использовал не только Интернет-ресурсы, но и печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. 2 балла - реферат соответствует заявленной теме, структурирован, присутствует план, введение, заключение и список литературы; реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями, объем реферата составляет более 10 страниц формата А4 (шрифт 14, интервал 1). Реферат подготовлен самостоятельно, в качестве источников материала для его подготовки студент использовал в основном не Интернет-ресурсы, а печатные источники, в том числе изданные за последние пять лет; в тексте реферата присутствуют ссылки на источники информации. В реферате представлено современное видение проблемы; в тексте реферата или в приложениях имеются рисунки, таблицы, диаграммы.	1. Общая физическая подготовка: задачи, средства, методы. 2. Специальная физическая подготовка: задачи, средства, методы. 3. Основные ошибки в технике изучаемых видов и способы их исправления. 4. Внеклассные занятия лыжным спортом в школе. 5. Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке с детьми школьного возраста. 6. Планирование учебного материала по лыжной подготовке в школе. 7. Профилактические меры травматизма на занятиях по лыжной подготовке Образовательные результаты: Знает: Нормативно-правовую документацию, регламентирующую процедуру проведения и организации соревнований. Умеет: планировать и проводить основные виды занятий избранным видом спорта с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий; Владеет: навыками использования накопленных в области физической культуры и спорта ценностей для воспитания патриотизма, и любви к Отечеству, стремления к здоровому образу жизни, навыков соблюдения личной гигиены, профилактики и контроля состояния своего организма, потребности в регулярных физкультурно-оздоровительных занятиях;

Самостоятельная работа (на выбор)	Групповые задания, заполнение рубрик портфолио по изучаемым темам, подготовка к проведению отдельных частей урока, целого урока, подготовка и сдача доклада и рефератов Критерии – 0,5 балла – общее описание проблемы, материал не структурирован, в основном использование интернет- ресурса; 1 балл – полный развернутый доклад с использованием учебника, без привлечения дополнительных источников информации; 1,5 балла - полнота и логичность изложения, методология анализа, раскрытие темы, использование дополнительных источников информации, а также подготовлена презентация по теме доклада. Заполнение рубрик, выделенные жирным шрифтом, должны быть обязательно включены в структуру портфолио, возможно и под другим названием. Остальные – по выбору. Общее количество рубрик – пять – по 1 баллу за каждую рубрику. Заполнение «Глоссария основных понятий, связанных с тематикой курса»: 10-15 основных понятий с определениями и, по мере необходимости, комментариями – 0,5 балла. Описание 10-15 подводящих упражнений по изучаемым видам лыжных ходов – 1балл. «Творческий отчет»: представление материалов (разработки занятий, методические рекомендации, тексты выступлений), отражающие Вашу педагогическую деятельность- 1 балл. Схематичное изображение изученного материала и оформление с помощью графического редактора: схемы анализа изученных тем – анализ техники, методика обучения изучаемого способа передвижения на лыжах – 1 балл.	1. Последовательность обучения технике способов передвижения на лыжах. 2. Постановка задач и подбор средств обучения. 3. Использование методов показа и объяснения на занятиях с детьми различного школьного возраста. 4. Анализ, ошибки и оценки выполнения техники движений. 5. Методика проведения урока по лыжной подготовке в школе. 6. Развитие лыжного спорта в России конец XX – начало XXI вв. 7. Методика развития физических качеств. 8. Влияние занятий лыжным спортом на женский организм. 9. Использование средств и методов обучения в лыжном спорте. 10. Обязанности главного секретаря соревнований. 11. Нормативные документы, регламентирующие процедуру проведения и организации соревнований. 12. Документы проведения соревнований: положения, заявки протоколы. Образовательные результаты: Знает: психофизиологические, социально-психологические и медико-биологические закономерности развития физических способностей и двигательных умений занимающихся; принципы и методы физического воспитания различных контингентов населения, основы теории и методики обучения базовым видам физкультурно-спортивной деятельности; теоретические и методические основы судейства. Умеет: определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно- спортивную деятельность Владеет: навыками формулировки конкретных задач в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации
КМ по разделу	Тестирование – 5 баллов - правильно выполнено от 55 до 65% заданий теста; 7,5 балла - правильно выполнено от 66 до 89% заданий теста; 10 баллов - правильно выполнено от 90 до 100% заданий теста.	Тесты
Промежуточный контроль	7 баллов	Образовательные результаты: Знает влияние оздоровительных средств физического воспитания в укреплении здоровья и организацию спортивно-массовых мероприятий для пропаганды здорового образа жизни. Умеет применять средства физической культуры для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности Имеет оопыт планирования и выполнения индивидуальноподобранных комплексов физических упражнений общей, оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуры
Промежуточная аттестация	Представлены в фонде оценочных средств для промежуточной аттестации по дисциплине	