

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»  
Факультет физической культуры и спорта  
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:  
Декан факультета



А. В. Савельев

«20» января 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине Б1.О.21 Технологии физкультурно-спортивной деятельности

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2019

**Авторы программы:**

Кандидат педагогических наук, доцент Кейно Александр Юрьевич

Кандидат педагогических наук, доцент Сютин Валентина Игоревна

Кандидат педагогических наук, Грицков Павел Михайлович

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «17» декабря 2020 г. Протокол № 4

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «20» января 2021 г. № 4.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	26
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	55
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	56
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	57



8	Теория и методика обучения базовым видам спорта	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## 2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» относится к обязательной части учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» изучается в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах.

## 3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 23 з.е.

Очная: 23 з.е.

Заочная: 23 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
<b>Общая трудоёмкость дисциплины</b>	<b>828</b>	<b>828</b>
Контактная работа	398	104
Лекции (Лекции)	156	46
Практические (Практ. раб.)	242	58
Самостоятельная работа (СР)	394	699
Экзамен	36	9
Зачет	-	16

## 3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
1 семестр								
1	Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.	6	2	-	-	0,5	6	Собеседование, опрос
2	Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране.	4	2	-	-	0,5	6	Собеседование, опрос
3	Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты.	26	2	-	-	1	6	Собеседование, опрос

4	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.	-	-	6	-	10	16	Собеседование, опрос
5	Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.	-	-	6	-	10	16	Контрольный срез
6	Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.	-	-	6	2	10	16	Собеседование, опрос
7	Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.	-	-	6	2	10	18	Собеседование, опрос
8	Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.	-	-	4	-	10	16	Собеседование, опрос
9	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	-	-	4	-	10	16	Собеседование, опрос
10	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди	-	-	4	2	10	16	Контрольный срез
2 семестр								
11	Лыжная подготовка в системе физического воспитания	4	-	-	-	4	6	Собеседование, опрос

12	Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России	4	2	-	-	4	6	Собеседование, опрос
13	Правила соревнований по лыжным гонкам	4	-	-	-	4	8	Собеседование, опрос
14	Общие основы техники лыжного спорта	6	2	-	-	4	8	Контрольный срез
15	Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором».	-	-	4	-	4	8	Собеседование, опрос
16	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».	-	-	4	2	4	8	Собеседование, опрос
17	Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 1-шажного хода (два варианта).	-	-	4	2	4	8	Собеседование, опрос

18	Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствовани е одновременного 1- шажного хода.	-	-	4	-	4	6	Контрольный срез
19	Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов.	-	-	2	-	4	6	Собеседование, опрос
3 семестр								
20	Облегченные способы плавания	3	2	-	-	4	4	Собеседование, устный опрос
21	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди	3	2	-	-	4	4	Собеседование, устный опрос
22	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине	3	1	-	-	4	4	Собеседование, опрос
23	Техника выполнения поворотов	3	1	-	-	4	6	Контрольный срез
24	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	-	-	4	1	4	6	Собеседование, устный опрос
25	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.	-	-	6	2	4	6	Собеседование, опрос; Контрольный срез, тестирование
26	Техника общего согласования движений при плавании брассом	-	-	4	1	4	8	Собеседование, опрос
27	Техника общего согласования движений при плавании на боку	-	-	4	2	4	8	Собеседование, опрос
28	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	-	-	6	2	4	8	Собеседование, опрос

4 семестр								
29	Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости).	4	2	-	-	4	6	Собеседование, опрос
30	Правила соревнований по лыжным гонкам	6	2	-	-	4	6	Собеседование, опрос
31	Общие основы техники коньковых ходов.	4	2	-	-	4	6	Собеседование, опрос
32	Одновременный полуконьковый ход	-	-	8	2	8	12	Контрольный срез
33	Одновременный 2-х шажный коньковый ход.	-	-	10	2	8	16	Собеседование, опрос
34	Одновременный одношажный коньковый ход.	-	-	8	2	8	16	Собеседование, опрос
35	Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.	-	-	8	1	8	16	Контрольный срез
36	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).	-	-	8	1	8	16	Собеседование, опрос
5 семестр								
37	Современные физкультурно-оздоровительные системы	2	1	2	1	4	8	Собеседование, опрос
38	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	2	1	4	1	6	8	Контрольный срез
39	Аэробика в программе образовательных учреждений	2	1	4	1	6	8	Собеседование, опрос
40	Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики	2	1	2	1	6	8	собеседование, тестирование

41	Танцевальные направления оздоровительной аэробики	2	-	4	1	4	8	Собеседование, опрос
42	Планирование занятий по оздоровительной аэробики	2	1	6	-	4	8	Контрольный срез
43	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой	2	1	4	1	2	8	собеседование, тестирование
6 семестр								
44	Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе	4	2	-	-	-	-	Опрос, тестирование
45	Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике	10	4	-	-	-	-	Контрольный срез
46	Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	-	-	4	2	4	10	Опрос, тестирование
47	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	-	-	4	2	4	14	Опрос, тестирование
48	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	-	-	6	2	8	16	Опрос, тестирование
49	Техника и методика обучения метанию копья	-	-	6	2	8	14	Опрос, тестирование
50	Развитие физических качеств	-	-	6	-	8	18	Контрольная работа; Контрольный срез, тестирование
7 семестр								
51	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	2	1	6	2	8	18	Собеседование, опрос

52	Организационно-методические основы фитбол-аэробики	4	1	10	2	10	20	Собеседование, опрос
53	Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий	4	1	10	2	18	20	Контрольный срез
54	Организационно-методические основы слайд-аэробики	4	-	10	-	14	24	Собеседование, опрос
55	Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги	6	1	8	2	16	26	Собеседование, опрос
56	Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами	6	1	8	2	18	26	Собеседование, опрос
57	Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами	8	1	4	2	6	24	Контрольный срез
8 семестр								
58	Техника самостраховки	2	1	2	1	4	10	Собеседование, опрос
59	Тактика спортивного самбо	2	1	2	0,5	6	10	Контрольный срез
60	Техника борьбы в стойке.	2	0,5	2	1	8	12	Собеседование, опрос
61	Техника борьбы лежа.	2	0,5	2	1	6	13	Собеседование, опрос
62	Правила проведения соревнований по самбо	2	1	-	-	8	14	Контрольный срез

63	Техника освобождения от удушения	2	1	2	0,5	4	8	Собеседование, опрос
64	Простейшие приёмы защиты и обхватов	2	1	2	1	4	8	Собеседование, опрос
65	Подвижные спортивные игры.	-	-	2	1	4	12	Контрольный срез

### **Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде. (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Подготовительные упражнения. Обучение подготовительным упражнениям для освоения с водой. Элементарные движения руками и ногами в воде, и передвижения. Погружения. Всплывания и лежания. Упражнения на дыхание. Прыжки и спады в воду. Скольжения. Опорные упражнения.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.
2. Влияние занятий плаванием на нервную и иммунную систему.
3. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 2. Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране. (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Плавание как учебная дисциплина. Основные задачи и этапы процесса обучения плаванию. Основные средства обучения плаванию. Игры и развлечения на воде. Краткая история развития плавания

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- Прикладное значение плавания.
2. Углубленное изучение материалов темы

### **Тема 3. Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты. (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Статическое плавание и характерные его особенности. Динамическое плавание и характерные его особенности. Терминология, применяемая в плавании. Влияние физиологических функций организма человека на технику плавания.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- Прикладное и спортивное значение способа кроль на груди.
2. Положение тела и техника движения ногами при плавании кролем на груди.
  3. Воздействие на организм.
  4. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 4. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Формирование комплекса рефлексов (кинестетических, слуховых, зрительных, тактильных, дыхательных и вестибулярных), соответствующих основным свойствам и условиям водной среды. Освоение рабочей позы пловца, чувства опоры о воду и дыхания в воде — как подготовка к изучению техники спортивного плавания. Устранение инстинктивного страха перед водой — как основа психологической подготовки к обучению.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся занятия плаванием.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 5. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Техника движений ногами. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений руками с дыханием. Согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Изучение способа плавания в полной координации.
2. Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.
3. Особенность техники плавательных движений.
4. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Плавание при помощи ласт. Плавание под водой при помощи ног. Упражнения на суше. Плавание с подвижной опорой.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Значение кроля на груди в прикладном плавании.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 7. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Поочередные гребки руками. Плавание при помощи одной руки. Плавание с пальцами рук, сжатыми в кулак. Упражнения для обучения проносу руки с поднятым локтем.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- Основы техники работы руками.
2. Углубленное изучение материалов темы

### **Тема 8. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Дыхание ртом в момент разворота головы в сторону руки, совершающей гребок. Выдыхать после того, как лицо опущено в воду. Выдерживать одинаковое количество вдохов в каждый бок, вдыхать воздух через три или пять гребков. Дыхание совершать через два взмаха.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- Техника дыхания в спортивных способах плавания.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 9. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

- Углубленное изучение материалов темы

## **Тема 10. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

### **Задания для самостоятельной работы.**

Упражнения для изучения согласования движений.

2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 11. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Определение понятий «лыжная подготовка» и «лыжный спорт». Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки. Классификация видов лыжного спорта в России. Характеристика основных видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. Общие основы техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Воспитание важнейших морально-волевых качеств.
2. Система физического воспитания молодежи и взрослого населения
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 12. Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Представить, из чего складываются виды лыжного спорта. Определить взаимосвязь различных упражнений. Облегчить овладение классификацией. Изложить способы передвижения на лыжах в стройном порядке. Возникновение, развитие и первоначальное применение лыж. Развитие отечественного лыжного спорта после 1917 г.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Применение лыж в военном деле
2. Развитие лыжного спорта в дореволюционной России
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 13. Правила соревнований по лыжным гонкам (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Общие положения. Организация соревнований. Организационный комитет для проведения соревнований. Судьи соревнования и их обязанности. Жюри и его обязанности.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Общие положения. Организация соревнований. Организационный комитет для проведения соревнований. Судьи соревнования и их обязанности. Жюри и его обязанности.

## **Тема 14. Общие основы техники лыжного спорта (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Основные элементы передвижения на лыжах.
2. Общая согласованность движений лыжника.
3. Критерий эффективности скорости передвижения на лыжах.
4. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 15. Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках.**

**Изучение техники торможения «плугом и упором».  
(ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Подготовительные упражнения для изучения основных элементов скользящего шага. Упражнения для освоения техники отталкивания палками. Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Выполнить подготовительные упражнения для изучения техники спуска с горы в основной, высокой, низкой стойках на месте, на склонах разной крутизны. Торможение упором на пологом склоне. То же на склоне средней крутизны. Выполнение торможения при передвижении по тренировочной лыжне.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 16. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода.**

**Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».  
(ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на пологом склоне, на учебной лыжне, передвижение по учебной и тренировочной лыжне с различной скоростью. Торможение «плугом». Освоение рабочей позы лыжника на месте. Торможение «плугом» на пологом склоне, на склоне средней крутизны. Многократное торможение «плугом» на различных склонах.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
2. Состав ошибок при обучении движениям.
3. Двигательное умение и навык.
4. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 17. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта). (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (основной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение по учебной и тренировочной лыжне одновременным одношажным ходом с различной скоростью.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
2. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.
4. Состав ошибок при обучении движениям.
5. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 18. Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода. (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Передвижение попеременным ходом с полной координацией движений, с изменением скорости. Одновременный одношажный ход (скоростной вариант). Подготовительные упражнения для освоения техники хода на месте, на учебной лыжне, на пологом склоне. Передвижение одновременным одношажным ходом по учебной и тренировочной лыжне с различной скоростью.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Развитие частоты движений.
2. Основные группы упражнений для совершенствования скорости.
4. Факторы улучшения техники лыжных ходов.
5. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 19. Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов. (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке. Подобрать на склоне 2-3 предмета (варежки, флажки), после каждого наклона и приседания возвращаться в основную стойку. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Причины падений при преодолении неровностей.
2. Сгибание ног, наклон туловища.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 20. Облегченные способы плавания (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Техника движений ногами. Техника дыхания. Техника движений руками. Согласования движений руками с дыханием. Согласования движений руками и ногами при задержанном дыхании.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Изучение способа плавания в полной координации.
2. Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.
3. Особенность техники плавательных движений.
4. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 21. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Техника двигательного действия.
2. Спортивная техника.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 22. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Положение тела и общая характеристика способа. Дыхание. Движения ног. Движения рук. Общая координация движений.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Цикл движений в кроле на груди.
2. Влияние судейства на результат.
3. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 23. Техника выполнения поворотов (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Поворот «маятником». Открытый плоский поворот. Поворот кувырком вперед (поворот с вращением без касания рукой стенки).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Действия пловца во время поворота.
2. Распространенные типы от-крытых поворотов.
3. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 24. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 25. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине. (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание кролем, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание кролем в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/2 (на два движения руками (правой и левой), выполняется один вдох); 3/3 (на три движения руками (правой, левой, правой) выполняется один вдох).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 26. Техника общего согласования движений при плавании брассом (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

Плавание брассом, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание брассом, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание брассом в полной координации движений с различными вариантами дыхания 2/1 (на два движения руками выполняется один вдох); 3/1 (на три движения руками выполняется один вдох).

#### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 27. Техника общего согласования движений при плавании на боку (ОПК-8)**

#### **Практическое занятие.**

1. Упражнения для изучения согласования движений.

2. Углубленное изучение материалов темы.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 28. Техника общего согласования движений при плавании дельфином (ОПК-8)**

**Практическое занятие.**

Плавание кролем, в полной координации, на задержке дыхания. Плавание дельфином, в полной координации, с произвольным дыханием, вдох выполнять один раз на несколько гребков руками. Плавание дельфином в полной координации движений с различными вариантами дыхания и работой ног.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Упражнения для изучения согласования движений.
2. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 29. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости). (ОПК-8)**

**Лекция.**

Определение понятий «лыжная подготовка» и «лыжный спорт». Образовательное, оздоровительное и прикладное значение лыжной подготовки. Классификация видов лыжного спорта в России. Характеристика основных видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. Общие основы техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Воспитание важнейших морально-волевых качеств.
2. Система физического воспитания молодежи и взрослого населения
3. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 30. Правила соревнований по лыжным гонкам (ОПК-8)**

**Лекция.**

Общие положения. Организация соревнований. Организационный комитет для проведения соревнований. Судьи соревнования и их обязанности. Жюри и его обязанности.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Обязанности технического делегата.
2. Форматы и программы соревнований.
3. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 31. Общие основы техники коньковых ходов. (ОПК-8)**

**Лекция.**

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Основные элементы передвижения на лыжах.
2. Общая согласованность движений лыжника.
3. Критерий эффективности скорости передвижения на лыжах.
4. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 32. Одновременный полуконьковый ход (ОПК-8)**

**Практическое занятие.**

Особенность техники полуконькового хода - отталкивание скользящим упором. Упражнения на овладение техникой отталкивания ногой отведением и сгибанием ее (на месте). Передвижение полуконьковым ходом на пологом спуске без отталкивания палками. Передвижение полуконьковым ходом с полной координацией движений.

**Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение материалов темы

**Тема 33. Одновременный 2-х шажный коньковый ход. (ОПК-8)**

**Практическое занятие.**

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме. Передвижение 2-х шажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости, в пологий подъем.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Процесс становления и совершенствования технического мастерства.
2. Состав ошибок при обучении движениям.
3. Двигательное умение и навык.
4. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 34. Одновременный одношажный коньковый ход. (ОПК-8)**

**Лекция.**

Изучение согласования движений рук и ног на месте. Передвижение одношажным коньковым ходом в медленном темпе, в обычном ритме. Передвижение одношажным коньковым ходом на равнинном участке с изменением скорости.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Способность распределять силы в ходе передвижения на лыжах.
2. Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.
4. Состав ошибок при обучении движениям.
5. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 35. Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте. (ОПК-8)**

**Практическое занятие.**

Имитация поворота на месте. Выполнить поворот «плугом», упором на пологом склоне. Далее с увеличением скорости спуска с горы и крутизны склона.

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Развитие частоты движений.
2. Основные группы упражнений для совершенствования скорости.
4. Факторы улучшения техники лыжных ходов.
5. Углубленное изучение материалов темы.

**Тема 36. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками). (ОПК-8)**

**Практическое занятие.**

Передвижение коньковым ходом без отталкивания палками на пологом склоне. Передвижение коньковым ходом на пологом участке с изменением скорости

**Задания для самостоятельной работы.**

1. Развитие частоты движений.
2. Основные группы упражнений для совершенствования скорости.
4. Факторы улучшения техники лыжных ходов.
5. Углубленное изучение материалов темы.

### **Тема 37. Современные физкультурно-оздоровительные системы (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Современные физкультурно-оздоровительные системы (СФОС) как социальные феномены. Цель, задачи, принципы СФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений. Виды оздоровительных упражнений и систем. Теория оздоровительной тренировки.

#### **Практическое занятие.**

Современные физкультурно-оздоровительные системы (СФОС) как социальные феномены. Цель, задачи, принципы СФОС. Физкультурно-оздоровительные системы в программах общеобразовательных учреждений. Виды оздоровительных упражнений и систем. Теория оздоровительной тренировки.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию

### **Тема 38. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

История возникновения и развития оздоровительной аэробики. К. Купер - основатель аэробики. Разновидности направлений аэробики. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

#### **Практическое занятие.**

Основные базовые элементы: шаг (ходьба на месте), поднятие колена, бег, мах, скуп, прыжки ноги врозь-вместе, выпад, шаг с касанием, открытый шаг, захлест голени, пристанной шаг, открытый шаг, приседание, страдел, скрестный шаг, подномание ноги в сторону, V-степ, мамбо, шоссе, кросс-шаг.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

### **Тема 39. Аэробика в программе образовательных учреждений (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

#### **Практическое занятие.**

Аэробика в содержании программ физического воспитания дошкольных, общеобразовательных учреждений, учреждений среднего профессионального и высшего образования. Структура и содержание занятий оздоровительной аэробикой. Управление нагрузкой в занятиях с различным контингентом занимающихся.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

### **Тема 40. Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Урок – основная форма организации занятий оздоровительной аэробикой. Структура урока. Задачи, средства, методы подготовительной части занятий. Задачи, средства, методы основной части занятия. Задачи, средства, методы заключительной части занятия. Особенности аэробной тренировки. Силовая тренировка в уроке оздоровительной аэробики. Особенности силовой тренировки для девушек.

#### **Практическое занятие.**

Методы проведения аэробной тренировки. Методы проведения круговой тренировки. Разработка комплекса упражнений для укрепления различных мышечных групп.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Разработать конспект круговой тренировки развития силовых способностей в уроке оздоровительной тренировки.

### **Тема 41. Танцевальные направления оздоровительной аэробики (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Разновидности танцевальной аэробики: фанк-аэробика (кардиофанк – современный танец в стиле «фанк»); сити-джем-аэробика (стиль «сити-джем»); хип-хоп-аэробика (современный танец в стиле «хип-хоп»); латин-аэробика (салса-аэробика на основе латиноамериканских танцев); афро-джаз-аэробика (с элементами африканских танцев); рок-н-рол-аэробика; тайбо; кик-аэробика (с элементами из различных видов единоборств). Базовые движения. Структура урока. Задачи, средства, методы подготовительной, основной, заключительной части урока. Особенности тренировки танцевальных видов аэробики. Тренировка различных возрастных групп занимающихся.

#### **Практическое занятие.**

Изучение, закрепление, совершенствование базовых движений танцевальных видов аэробики. Механизм усложнений двигательной программы. Координация базовых шагов и движений руками при выполнении элементов танцевальных видов аэробики. Музыкальное сопровождение занятий танцевальными видами аэробики.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Прослушивание музыкальных фрагментов, используемых в танцевальных видах аэробики. Работа по согласованию движений с музыкой различных стилей (направлений).

### **Тема 42. Планирование занятий по оздоровительной аэробике (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Уроки разучивания и совершенствования и контроля учебного материала. Правила составления комплексов. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

#### **Практическое занятие.**

Планирование учебного и учебно-тренировочного процесса. Психолого-педагогические и медико-биологические особенности организации и проведения занятий. Музыкальное сопровождение занятий аэробикой. Уроки разучивания и совершенствования и контроля учебного материала. Правила составления комплексов. Хореографические методы построения аэробной части занятия.

#### **Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

### **Тема 43. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой (ОПК-8)**

#### **Лекция.**

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

### **Практическое занятие.**

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

## **Тема 44. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе. Конспект урока по легкой атлетике (подготовительная, основная и заключительная части) Содержание учебного материала в конспекте по легкой атлетике. Правила безопасности проведения уроков по легкой атлетике.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Написание конспекта по легкой атлетике для младших, средних и старших классов.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 45. Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике. Внеурочная деятельность как образовательная деятельность, осуществляемая в формах, отличных от классно-урочной, и направленная на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы. Чередование урочной и внеурочной деятельности в рамках реализации ООП. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное. Формы реализации основных направлений внеурочной деятельности.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Анализ техники бега на короткие дистанции. Совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники низкого старта и стартового разгона, совершенствование техники бега по виражу, совершенствование технике финиширования, совершенствование техники бега в целом.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 47. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Техника бега на средние и длинные дистанции (совершенствование техники бега по прямой дистанции, совершенствование техники высокого старта, финиширования). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 48. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Прыжок в длину способом «согнув ноги»: обучение технике отталкивания, обучение технике отталкивания в сочетании с разбегом, обучение техники действий в полете, обучение техники прыжка в длину в целом. Правила соревнований по прыжкам в длину.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Развивать скоростно-силовые качества.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 49. Техника и методика обучения метанию копья (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Техника и методика обучения метанию копья: обучение техники метания копья с места, обучение техники финального усилия, обучение техники 4-х бросковых шагов, обучение техники бросковых шагов в сочетании с финальным усилием, обучение техники предварительного разбега, совершенствование техники метания копья в целом. Правила соревнований по метанию копья.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Совершенствование техники метания копья в целом.
2. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 50. Развитие физических качеств (ОПК-8)**

### **Практическое занятие.**

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости.

### **Задания для самостоятельной работы.**

1. Самостоятельные занятия по развитию физических качеств.
2. Тестирование физической подготовленности.
3. Углубленное изучение материалов темы.

## **Тема 51. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность, методические особенности соматических упражнений.

### **Практическое занятие.**

Упражнения пассивного статического стретчинга. Упражнения активного статического стретчинга. Упражнения пассивного динамического стретчинга. Упражнения активного динамического стретчинга. Упражнения антагонистического стретчинга. Упражнения агонистического стретчинга. Упражнения по методу ПНФ.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Статодинамические упражнения. Методы стретчинга. Биологические предпосылки методов стретчинга. Планирование стретчинг тренировки. Срочные и отсроченные эффекты стретчинга. Планирование стретчинг-тренировки. Стретчинг в подготовительной, основной, заключительной части занятий.

Соматические упражнения – характеристика, значение, направленность. методические особенности соматических упражнений.

## **Тема 52. Организационно-методические основы фитбол-аэробики (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Возникновение и развитие фитбол-аэробики. Классификация упражнений и направленность их воздействий. Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Инвентарь и оборудование. Правила фитбол-тренировки. Содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов для фитбол-тренировки.

### **Практическое занятие.**

Цель, задачи и содержание фитбол-тренировки. Структура урока. Правила построения комплексов фитбол-тренировки. Овладение базовыми упражнениями. Возрастные и индивидуальные особенности применения.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Закрепление и совершенствование базовых упражнений фитбол-аэробики.

## **Тема 53. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий (ОПК-8)**

### **Лекция.**

История возникновения и развития системы «Пилатес». Джозес Убертус Пилатес – создатель новой педагогической системы. Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по программе «Пилатес». Особенности занятий с различным контингентом занимающихся.

### **Практическое занятие.**

Философия и основные принципы системы Дж. Пилатеса. Принципы построения занятий по программе «Пилатес». Особенности занятий с различным контингентом занимающихся. Овладение базовыми упражнениями направления.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

## **Тема 54. Организационно-методические основы слайд-аэробики (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика слайд-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике. Сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками.

### **Практическое занятие.**

Базовые элементы слайд-аэробики – скольжение боком, скольжение вперед, скольжение спиной. Специфика слайд-платформы в построении тренировочных программ и подборе хореографии. Увеличение координационной сложности упражнений, связок в слайд-аэробике. Сочетание базовых шагов (скольжений) с работой руками. Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

## **Тема 55. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Хатха- и раджа-йога – направления тренировок. Асаны в йоге. Асаны активирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего самочувствия. Поддерживающие йогические упражнения. Компенсационные и регенеративные йогические упражнения. Техника выполнения поз. Принципы разработки индивидуальных программ. Использование йоги в качестве дополнительного тренинга спортсменов. Аутогенные тренировки. Медитация в спорте.

### **Практическое занятие.**

Асаны в йоге. Асаны активизирующие и деактивирующие. Пранаямы. Йога для спорта и хорошего самочувствия. Поддерживающие йогические упражнения. Компенсационные и регенеративные йогические упражнения. Техника выполнения поз.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Овладение базовыми упражнениями направления и их совершенствование.

## **Тема 56. Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Медицинский контроль, его цель, задачи, методы исследования. Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования. Значение медицинского и педагогического контроля в практике оздоровительной тренировки. Виды медицинского и педагогического контроля. Самоконтроль, его цель, задачи, методы исследования. Дневник самоконтроля.

### **Практическое занятие.**

Система индексов и стандартов применяемая в медицинском и педагогическом контроле. Нагрузочные и не нагрузочные методы исследования. Оценка функционального и физического состояния. Самоконтроль: объективные и субъективные методы. Структура и содержание дневника самоконтроля в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию. Оформление дневника самоконтроля.

## **Тема 57. Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Диагностика и самодиагностика при регулярных занятиях оздоровительной аэробикой. Виды диагностики, цель, задачи. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

### **Практическое занятие.**

Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, тестов для оценки физического развития и физической подготовленности занимающихся.

### **Задания для самостоятельной работы.**

Проработка конспектов лекций, изучение дополнительной литературы, подготовка к опросу, подготовка к собеседованию.

## **Тема 58. Техника самостраховки (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Техника самостраховки и простейшие акробатические приёмы. (Содержание тем идентично темам первого года обучения)

### **Практическое занятие.**

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

## **Тема 59. Тактика спортивного самбо (ОПК-8)**

### **Лекция.**

Основы тактики спортивного самбо. Разведка. Оценка обстановки. Принятие решения. Реализация решения.

## **Тема 60. Техника борьбы в стойке. (ОПК-8)**

**Лекция.**

Техника борьбы в стойке. Дистанция. Захваты. Стойки и передвижения. Подготовка бросков. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

**Практическое занятие.**

Соблюдение дистанции в стойке и при передвижении. Отработка бросков и подсечек.

**Тема 61. Техника борьбы лежа. (ОПК-8)****Лекция.**

Техника борьбы лёжа. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: узел руки поперёк, рычаг локтя при помощи ноги сверху, рычаг колена, ущемление икроножной мышцы голенью.

**Практическое занятие.**

спарринг лёжа, отработка болевых приёмов. Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

**Тема 62. Правила проведения соревнований по самбо (ОПК-8)****Лекция.**

Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Возрастные группы и весовые категории. Продолжительность схватки. Одежда участников. Результат схватки. Оценка технических действий.

**Тема 63. Техника освобождения от удушения (ОПК-8)****Лекция.**

Приёмы освобождения от удушений. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от удушения. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через себя и через спину.

**Практическое занятие.**

отработка приёмов от удушения, спарринг

**Тема 64. Простейшие приёмы защиты и обхватов (ОПК-8)****Лекция.**

Приёмы защиты и обхватов. Знакомство с расслабляющим ударом.

**Практическое занятие.**

Защита от захватов и обхватов. Предварительный расслабляющий удар - условие освобождения от захватов и обхватов. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

**Тема 65. Подвижные спортивные игры. (ОПК-8)****Практическое занятие.**

Подвижные спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Регби с набивным мячом

**4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства****4.1. Распределение баллов:****1 семестр**

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	10	<p>10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>5 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

9.	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
10.	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	10	<p>10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>5 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
11.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
12.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
13.	Итого за семестр		100	

### 2 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 35 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
--------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Лыжная подготовка в системе физического воспитания	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Правила соревнований по лыжным гонкам	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Общие основы техники лыжного спорта	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках. Изучение техники торможения «плугом и упором».	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта).	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

8.	Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1- шажного хода.	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
9.	Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по техники изученных ходов.	Собеседование, опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
11.	Итого за семестр		75	

### 3 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мак. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Облегченные способы плавания	Собеседование, устный опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

2.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди	Собеседование, устный опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Техника выполнения поворотов	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.	Собеседование, устный опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

6.	Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
		<b>Контрольный срез, тестирование(контрольный срез)</b>	15	<p>Два теста состоят из 15 вопросов.</p> <p>10 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте</p> <p>7 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте</p> <p>4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте.</p> <p>Менее 25% правильных ответов баллов не дает</p>
7.	Техника общего согласования движений при плавании брассом	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Техника общего согласования движений при плавании на боку	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

9.	Техника общего согласования движений при плавании дельфином	Собеседование, опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.
10.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
11.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов;
12.	Итого за семестр		80	

#### 4 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 30 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- премияльные баллы – 20 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости).	Собеседование, опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы. 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов. 3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.

2.	Правила соревнований по лыжным гонкам	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Общие основы техники коньковых ходов.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Одновременный полуконьковый ход	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Одновременный 2-х шажный коньковый ход.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

6.	Одновременный одношажный коньковый ход.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
9.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>
10.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занятиях.
11.	Ответ на экзамене		30	<p>10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно»</p> <p>18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо»,</p> <p>25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».</p>
12.	Итого за семестр		100	

## 5 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 35 баллов

- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Современные физкультурно-оздоровительные системы	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Аэробика в программе образовательных учреждений	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики	собеседование, тестирование	10	<p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>6-3 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3-1 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Танцевальные направления оздоровительной аэробики	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Планирование занятий по оздоровительной аэробике	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>10 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>5 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой	собеседование, тестирование	10	<p>10-7 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, умеет четко отвечать на задаваемые ему вопросы.</p> <p>6-3 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов.</p> <p>3-1 балл – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую тему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы – ответ баллами не оценивается.</p>
8.	Посещаемость		10	<p>10 баллов – студент посетил все 100% занятий</p> <p>7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий</p> <p>4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий</p> <p>1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий</p> <p>Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются</p>

9.	Премияльные баллы	20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занятиях.
10.	Итого за семестр	75	

## 6 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 45 баллов
- контрольные срезы – 2 среза: 5 баллов, 20 баллов
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе	Опрос, тестирование	5	<p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги», правильно выполняет разбег, отталкивание, действия в полете и приземление.</p> <p>4-3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>2-1 балл – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - баллы не зачисляются.</p>
2.	Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	5	<p>15 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, умеет правильно выполнять технику прыжка в длину способом «согнув ноги», правильно выполняет разбег, отталкивание, действия в полете и приземление.</p> <p>10 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме, допускает незначительные ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>5 баллов – студент слабо владеет теоретическим материалом по теме, иногда затрудняется при ответе на вопросы, допускает ошибки в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, допускает грубые ошибки в выполнении в выполнении техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - баллы не зачисляются.</p>



7.	Развитие физических качеств	Контроль ная работа	20	20 баллов – студент правильно отвечает на 75-100% вопросов в тесте 10 баллов – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в тесте 5 баллов – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте. Менее 25% правильных ответов баллов не дает
		Контроль ный срез, тестирование(контроль ный срез)	20	Тестирование физических качеств. 20 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «5» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость. 15 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «4» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость. 10 баллов – студент выполняет практические нормативы на оценку «3» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость. Выполнение практических нормативов на оценку «2» по тестам на скоростные способности, выносливость, силу, гибкость – баллов не дает
8.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
9.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов; - участие в соревнованиях по легкой атлетике – 10 баллов; - участие с докладом во всероссийской конференции по тематике изучаемой дисциплины – 10 баллов.
10.	Итого за семестр		80	

## 7 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 25 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 15 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов

## Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
---------	------------------------------------	---------------------------------	--------------------	--------------------------------------

1.	Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
2.	Организационно-методические основы фитбол-аэробики	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

4.	Организационно-методические основы слайд-аэробики	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
5.	Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

7.	Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	15	15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
8.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
9.	Премиальные баллы		20	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занятиях.
10.	Итого за семестр		65	

#### 8 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 40 баллов
- контрольные срезы – 2 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 20 баллов
- ответ на экзамене: не более 30 баллов

#### Распределение баллов по заданиям:

№ темы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Макс. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Техника самостраховки	Собеседование, опрос	5	5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Тактика спортивного самбо	Контрольный срез	15	<p>15 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>10 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>5 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
3.	Техника борьбы в стойке.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
4.	Техника борьбы лежа.	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

5.	Правила проведения соревнований по самбо	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	10	<p>10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>5 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
6.	Техника освобождения от удушения	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>
7.	Простейшие приёмы защиты и обхватов	Собеседование, опрос	5	<p>5 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>4 балла - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии</p> <p>3 балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему</p> <p>Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.</p>

8.	Подвижные спортивные игры.	<b>Контрольный срез(контрольный срез)</b>	10	10 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 5 баллов - студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специальной терминологии 3 баллов – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
9.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов – студент посетил не менее 80% занятий 4-6 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла – студент посетил не менее 25% занятий Если студент посетил менее 25% занятий, баллы не начисляются
10.	Премияльные баллы		20	Дополнительные премияльные баллы могут быть начислены: за посещаемость занятий и активное участие в практических занятиях.
11.	Ответ на экзамене		30	10-17 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «удовлетворительно» 18-24 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «хорошо», 25-30 баллов – студент раскрыл основные вопросы и задания билета на оценку «отлично».
12.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по экзамену выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
85 - 100 баллов	Отлично
70 - 84 баллов	Хорошо
50 - 69 баллов	Удовлетворительно
Менее 50	Неудовлетворительно

#### 4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

##### Контрольная работа

##### Тема 50. Развитие физических качеств

Особенности методики развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

##### Контрольный срез

Тема 5. Начальное обучение плаванию: облегченные способы плавания, согласование всех движений.

Ошибки в технике способов плавания и пути их устранения.

Тема 10. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди  
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 14. Общие основы техники лыжного спорта  
Основные элементы передвижения на лыжах.

Тема 18. Попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Совершенствование одновременного 1-шажного хода.  
Факторы улучшения техники лыжных ходов.

Тема 23. Техника выполнения поворотов  
Действия пловца во время поворота.

Тема 32. Одновременный полуконьковый ход  
Основные элементы передвижения на лыжах.

Тема 35. Поворот «плугом», упором. Овладение посадкой на месте.  
. Факторы улучшения техники лыжных ходов.

Тема 38. Аэробика – современная форма оздоровительной физической культуры  
Техника базовых шагов оздоровительной аэробики

Тема 42. Планирование занятий по оздоровительной аэробике  
Методы проведения аэробной тренировки

Тема 45. Внеурочные и внешкольные формы организации и проведения занятий по легкой атлетике  
Анализ техники бега на короткие дистанции.

Тема 53. Программа «Пилатес»: организация и методика проведения занятий  
Техника выполнения упражнений на фитболе

Тема 57. Методы диагностики физического состояния занимающихся современными оздоровительными системами  
Стретчинг на уроке оздоровительной направленности

Тема 59. Тактика спортивного самбо  
Основы тактики спортивного самбо.

Тема 62. Правила проведения соревнований по самбо  
Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо

Тема 65. Подвижные спортивные игры.  
Подвижные спортивные игры.

### **Контрольный срез, тестирование**

Тема 25. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.

1. Последовательность обучения в кроле на груди.

А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

2. Последовательность обучения в брассе.

А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

3. Последовательность обучения в плавании на боку.

А. Руки, ноги, дыхание, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

Б. Ноги, руки, дыхание, согласование рук и ног, согласование рук и дыхания, согласование всех движений в целом.

В. Дыхание, ноги, руки, согласование рук и дыхания, согласование ног и дыхания, согласование рук и ног, согласование всех движений в целом.

#### Тема 50. Развитие физических качеств

Тестирование физической подготовленности.

### Опрос, тестирование

Тема 44. Урок как основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе

Написание конспекта по легкой атлетике для младших, средних и старших классов.

Тема 46. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции в целом.

Тема 47. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции в целом.

Тема 48. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Развивать скоростно-силовые качества.

Тема 49. Техника и методика обучения метанию копья

Совершенствование техники метания копья в целом.

### Собеседование, опрос

Тема 1. Начальное обучение плаванию. Правила поведения на воде.

**Влияние занятий плаванием на сердечно-сосудистую, дыхательную систему и опорно-двигательный аппарат.**

Тема 2. Плавание в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор развития плавания в стране.

Прикладное значение плавания.

Тема 3. Основы техники спортивного плавания: кроль на спине и на груди, брасс, дельфин, старт, повороты.

Положение тела и техника движения ногами при плавании кролем на груди.

Тема 4. Подготовительные упражнения по освоению с водой. Облегченные способы плавания. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся занятиями плаванием.

Тема 6. Спортивные способы плавания кроль на груди, кроль на спине: подготовительные упражнения для работы ног.

Значение кроля на груди в прикладном плавании.

Тема 7. Спортивные способы плавания кроль на груди и на спине: подготовительные упражнения для работы рук.

Основы техники работы руками.

Тема 8. Спортивные способы плавания кр/гр и кр/сп: подготовительные упражнения для дыхания. Простые прыжки в воду.

Техника дыхания в спортивных способах плавания.

Тема 9. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди. Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

Тема 11. Лыжная подготовка в системе физического воспитания  
Система физического воспитания молодежи и взрослого населения

Тема 12. Классификация видов лыжного спорта, способов передвижения на лыжах. История развития лыжного спорта в России  
Развитие лыжного спорта в дореволюционной России

Тема 13. Правила соревнований по лыжным гонкам  
Форматы и программы соревнований.

Тема 15. Ознакомить с техникой выполнения основных элементов скользящего шага и с техникой отталкивания палками в попеременном 2-х шажном ходе. Изучение техники спусков с гор в основных стойках.  
Изучение техники торможения «плугом и упором».  
Общая согласованность движений лыжника.

Тема 16. Совершенствование техники попеременного 2-х шажного хода.  
Изучение техники одновременного 2-х шажного хода. Совершенствование техники торможения «плугом и упором».  
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 17. Совершенствование техники одновременного 2-х шажного хода. Изучение техники одновременного 1- шажного хода (два варианта).  
Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.

Тема 19. Ознакомить с техникой преодоления неровностей склона (выступа, уступа). Зачёт по технике изученных ходов.

Причины падений при преодолении неровностей.

Тема 22. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на спине  
Цикл движений в кроле на груди.

Тема 25. Техника общего согласования движений при плавании кролем на груди и на спине.  
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 26. Техника общего согласования движений при плавании брассом  
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 27. Техника общего согласования движений при плавании на боку  
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 28. Техника общего согласования движений при плавании дельфином  
Упражнения для изучения согласования движений.

Тема 29. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости, гибкости).  
Воспитание важнейших морально-волевых качеств.

Тема 30. Правила соревнований по лыжным гонкам  
Обязанности технического делегата.

Тема 31. Общие основы техники коньковых ходов.  
Критерий эффективности скорости передвижения на лыжах.

Тема 33. Одновременный 2-х шажный коньковый ход.  
Состав ошибок при обучении движениям.

Тема 34. Одновременный одношажный коньковый ход.  
Рациональный риск в решении возникающих двигательных задач.

Тема 36. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками).  
Основные группы упражнений для совершенствования скорости.

Тема 37. Современные физкультурно-оздоровительные системы  
Виды оздоровительных упражнений и систем.

Тема 39. Аэробика в программе образовательных учреждений  
Планирование занятий оздоровительной аэробикой

Тема 41. Танцевальные направления оздоровительной аэробики  
Содержание базовой оздоровительной аэробики для начинающих

Тема 51. Стретчинг и программа соматических упражнений - современные оздоровительные системы

Техника базовых шагов на слайдах

Тема 52. Организационно-методические основы фитбол-аэробики

Классификация упражнений, выполняемых с фитболом

Тема 54. Организационно-методические основы слайд-аэробики

Примерное содержание круговой тренировки с применением программы «Пилатес»

Тема 55. Организационно-методические особенности проведения занятий с элементами оздоровительной йоги

Особенности тренировки для девушек

Тема 56. Медицинский и педагогический контроль, самоконтроль на занятиях современными оздоровительными системами

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Тема 58. Техника самостраховки

Выполнение кувырков, техническая отработка подстраховки и самостраховки.

Тема 60. Техника борьбы в стойке.

Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

Тема 61. Техника борьбы лежа.

Соблюдение техники безопасности при выполнении приёмов.

Тема 63. Техника освобождения от удушения

Приёмы освобождения от удушений.

Тема 64. Простейшие приёмы защиты и обхватов

Защита от захватов и обхватов.

**собеседование, тестирование**

Тема 40. Организационно-методические основы урока оздоровительной аэробики

Структура и содержание урока оздоровительной аэробики

Тема 43. Педагогический контроль и самоконтроль на занятиях оздоровительной аэробикой

Педагогический контроль, его цель, задачи, методы исследования.

**Собеседование, устный опрос**

Тема 20. Облегченные способы плавания

Особенность техники плавательных движений.

Тема 21. Основы техники спортивного способа плавания: кроль на груди

Техника двигательного действия.

Тема 24. Согласование движений рук и дыхания в спортивном плавании кроль на груди.  
Распространенные типы от-крытых поворотов.

#### 4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, экзамена

##### Типовые вопросы зачета (ОПК-8)

Исторические аспекты развития оздоровительной аэробики.

2. Определение понятия «аэробика».
3. Базовые шаги оздоровительной аэробики.
4. Методика обучения базовым шагам в оздоровительной аэробике.
5. Структура урока оздоровительной аэробики.

##### Типовые задания для зачета (ОПК-8)

Упражнения, выполняемые стоя на дне бассейна (или на суше) Упражнения, выполняемые у неподвижной опоры (борт бассейна). Упражнения, выполняемые с подвижной опорой (доска для плавания). Упражнения, выполняемые в без опорном положении.

##### Типовые вопросы экзамена (ОПК-8)

1. Особенности методики фитбол-аэробики.
2. Особенности методики памп-аэробики.
3. Аквааэробика: особенности методики проведения занятий.
4. Методика проведения занятий с использованием соматических упражнений.
5. Йога в оздоровительной физической культуре.
6. Особенности методики программы «Пилатес».
7. Стретчинг в программах оздоровительной физической культуры.

##### Типовые задания для экзамена (ОПК-8)

Задание – 1

Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса с использованием фитбола.

Задание – 2

Выполнить комплекс упражнений для укрепления мышц пояса верхних конечностей с использованием фитбола.

Задание – 3

Выполнить комплекс асан «Приветствие солнца».

#### 4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

##### Зачет

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ОПК-8	Планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, нау
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ОПК-8	Не планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, нау

##### Экзамен

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«отлично» (85 - 100 баллов)	ОПК-8	Отлично планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, нау
«хорошо» (70 - 84 баллов)	ОПК-8	Хорошо планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, нау
«удовлетворительно» (50 - 69 баллов)	ОПК-8	Удовлетворительно планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, нау
«неудовлетворительно» (менее 50 баллов)	ОПК-8	Неудовлетворительно планирует, осуществляет и корректирует педагогическую деятельность с опорой на знания основных закономерностей образовательного процесса, нау

## 5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

### 5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

### 5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

### 5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

#### 5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;
- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 Основная литература:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: Астрель, АСТ, 2005. - 159 с.
2. Викулов А.Д. Плавание : Учеб. пособие для вузов. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. - 367 с.
3. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике : Учеб. пособие для сред. пед. учеб. заведений. - М.: Академия, 1999. - 159 с.

## 6.2 Дополнительная литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт : Учеб. пособие для вузов. - М.: Академия, 2000. - 368 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - [3-е изд., перераб. и доп.]. - М.: Физкультура и спорт, СпортАкадемПресс, 2008. - 543 с.

## 6.3 Иные источники:

1. Научная электронная библиотека Российской академии естествознания - [www.monographies.ru](http://www.monographies.ru)

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Операционная система "Альт Образование"

Microsoft Windows 10

SPSS Statistic

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. Электронный каталог Фундаментальной библиотеки ТГУ. – URL: <http://biblio.tsutmb.ru/elektronnyij-katalog>
2. Университетская библиотека онлайн: электронно-библиотечная система. – URL: <https://biblioclub.ru>
3. Консультант студента. Гуманитарные науки: электронно-библиотечная система. – URL: <https://www.studentlibrary.ru>
4. Электронная библиотека РФФИ. – URL: <https://www.rfbr.ru/rffi/ru/library>

## Электронная информационно-образовательная среда

[https://auth.tsutmb.ru/authorize?response\\_type=code&client\\_id=moodle&state=xyz](https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz)

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.