



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
Кафедра физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ А.В. Семиров
17 июня 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.О.22 Решение профессиональных задач (практикум)**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) подготовки **Физическая культура**

Квалификация (степень) выпускника - **Бакалавр**

Форма обучения- **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Рекомендовано кафедрой:

Протокол № 10 от «15» июня 2021 г.

Протокол № 10 от «08» июня 2021 г.

Председатель _____ М.С. Павлова

Зав. кафедрой _____ М.В. Пружинина

Иркутск 2021 г.

I. Цели и задачи дисциплины (модуля):

Целью дисциплины является формирование готовности к использованию полученных в результате изучения дисциплины знаний и умений в педагогической деятельности, оптимизация учебного процесса и повышение качества подготовки будущих академических бакалавров и овладение студентами общекультурными, профессиональными и специально - профессиональными компетенциями на основе усвоения системы специальных знаний, умений и навыков будущей деятельности.

Главной задачей освоения дисциплины является формирование компетентности будущего бакалавра, развитие средствами дисциплины личностных качеств, необходимых для успешной работы в сфере будущей деятельности, а также осуществление профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования и нормами профессиональной этики. Формирование общекультурных, профессиональных и специально-профессиональных компетенций и способности направленного использования средств дисциплины для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей педагогической деятельности, которая реализуется через решение таких частных задач дисциплины как:

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре средствами гимнастики, плавания, лыжного спорта, легкой атлетики, спортивного танца дать установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- сформировать умения реализовывать учебные программы базовых и элективных курсов в различных образовательных учреждениях (МОУ, ДОУ, ДЮСШ);

- сформировать навыки речевой профессиональной культуры, основанные на знании и практическом использовании в профессиональной деятельности терминов и понятий физической культуры и спорта;

- организовать индивидуальную образовательную и совместную учебную деятельность обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов;

- проведение учебных занятий по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях различного типа; внеклассной и спортивной работы;

- научить соблюдать правила по технике безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеучебной деятельности;

- овладеть системой практических умений и навыков, входящих в содержание дисциплины, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечивающих самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии средствами физической культуры и спорта; приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности, основанной на содержании дисциплины для достижения жизненных и профессиональных целей;

- Реализовать методы, оптимальные приемы и различные модели представления, объяснения, интерпретации изучаемых объектов.

II. Место дисциплины в структуре ОПОП:

2.1. Учебная дисциплина относится к обязательной части программы.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами:

- Возрастная анатомия, физиология и гигиена.
- Физическая культура и спорт.
- Содержательные особенности обучения в общем образовании.

2.3. Перечень последующих учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной:

- Педагогическая практика.
- Практика по получению профессиональных знаний и опыта профессиональной деятельности.
- Преддипломная практика.
- Научно-исследовательская работа.

III. Требования к результатам освоения дисциплины (модуля):

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

| Компетенция | Индикаторы компетенций | Результаты обучения |
|---|--|--|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач | ИДК _{УК1.1} Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач | знает: - основное содержание и социальную значимость своей будущей профессии; - способы системного подхода для решения поставленных задач; умеет: - анализировать содержание, отстаивать социальную значимость своей будущей профессии; - использовать практические способы системного подхода для решения поставленных задач;; - использовать виды системного подхода для решения поставленных задач; |
| | ИДК _{УК1.2} Применяет системный подход для решения поставленных задач | владеет: - практическими приемами формирования мотивации к осуществлению |

| | | |
|--|---|---|
| | | профессиональной деятельности средствами дисциплины. |
| <p><i>ОПК-2</i> Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)</p> | <p>ИДК <i>ОПК 2.1</i>: участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ</p> | <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методику и технологии проведения различных форм занятий по физической культуре - особенности проведения занятий по физической культуре в общеобразовательных учреждениях различных типов, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования; - особенности организации внеклассной спортивно-массовой работы с обучающимися. |
| | <p>ИДК <i>ОПК 2.2</i>: разрабатывает отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ</p> | <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно решать возникающие в процессе занятий плаванием педагогические задачи в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования; - осуществлять обучение и воспитание средствами плавания в процессе внеклассной спортивно-массовой работы с обучающимися. |
| | <p>ИДК <i>ОПК 2.3</i>: осуществляет выбор инструментария информационно-коммуникационных технологий при проектировании структуры и содержания основных и дополнительных образовательных программ</p> | <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой знаний, позволяющих самостоятельно проводить учебные занятия по физической культуре с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающимися в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования, внеклассную спортивно-массовую работу с обучающимися; - различными методиками самостоятельного проведения занятий по физической культуре. |

| | | |
|--|---|---|
| <p>ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p> | <p>ИДК_{ОПК} 8.1: использует методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний</p> | <p>знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основное содержание и социальную значимость педагогической деятельности; - способы формирования мотивации средствами физической культуры; - место и значение физической культуры и спорта в педагогической деятельности. <p>умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать содержание, отстаивать социальную значимость своей будущей профессии; - использовать практические способы формирования мотивации к занятиям физической культурой; <p>владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическими приемами формирования мотивации к осуществлению профессиональной деятельности средствами дисциплины. |
| | <p>ИДК_{ОПК} 8.2: демонстрирует специальные научные знания, в том числе в предметной области</p> | |
| | <p>ИДК_{ОПК} 8.3: владеет методами научно-педагогического исследования в предметной области</p> | |
| | <p>ИДК_{ОПК} 8.4: осуществляет педагогическую деятельность на основе знаний возрастной анатомии, физиологии и школьной гигиены</p> | |

IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Всего часов / зачетных единиц заоч. | Семестры | | | | | | | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|----------|----|----|-----|----|----|----|----|----|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | А |
| Аудиторные занятия (всего) | 84 | 8 | 10 | 4 | 12 | 6 | 10 | 12 | 8 | 14 | - |
| В том числе: | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Лекции (Лек)/(Электр) | 22/4 | 4 | 2 | - | 4/4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | - |
| Практические занятия (Пр)/(Электр) | 62 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 8 | 6 | 12 | - |
| Лабораторные работы (Лаб) | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Консультации (Конс) | 4 | - | - | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | - |
| Самостоятельная работа (СР) | 448 | 100 | 54 | 68 | 42 | 30 | 8 | 24 | 46 | 76 | - |

| | | | | | | | | | | | |
|---|-----|-----|----|----|----|----|----|----|----|-----|---|
| Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен), (Контроль) | 40 | - | 4 | - | 9 | - | 9 | - | 9 | 9 | - |
| Контроль (КО) | 36 | - | 4 | - | 8 | - | 8 | - | 8 | 8 | - |
| Контактная работа, всего (Конт.раб)* | 124 | 8 | 14 | 4 | 21 | 6 | 19 | 12 | 17 | 23 | - |
| Общая трудоемкость | 612 | 108 | 72 | 72 | 72 | 36 | 36 | 36 | 72 | 108 | - |
| часы | 17 | | 5 | | 4 | | 2 | | 3 | | 3 |
| зачетные единицы | | | | | | | | | | | |

** Объем контактной работы определяется учебным планом: часы на аудиторную работу+10% от часов самостоятельной работы*

4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

1-2 курс

| № | Тема занятия |
|----|---|
| 1. | Научно-теоретические основы гимнастики. Гимнастика как основа физкультурно-спортивной деятельности. Научные аспекты гимнастики в исследовательской деятельности педагога физической культуры. |
| 2. | История гимнастики. История зарождения гимнастики, как основа подготовки защиты национальных территорий. История развития гимнастики древних народов. История развития гимнастики СССР. История развития гимнастики России. |
| 3. | Классификация видов гимнастики. Образовательные виды. Спортивные виды. Оздоровительные виды. Адаптивные виды гимнастики. |
| 4. | Гимнастическая терминология. Основы терминологии урока физической культуры: подача команд, техника выполнения упражнений. Алгоритм проведения общеразвивающих упражнений, строевых упражнений, упражнений на гимнастических снарядах. |
| 5. | Прикладные виды гимнастики. Общая физическая подготовка. ГТО. |
| 6. | Преподавание гимнастики на уроках физической культуры в образовательных организациях. Содержание структурных частей урока |
| 7. | Методика обучения гимнастическим упражнениям. |
| 8. | Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях. |

| | |
|-----|---|
| 9. | Оздоровительные виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Ритмическая гимнастика. Корректирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Гимнастика в дошкольных образовательных организациях. лечебная гимнастика. |
| 10. | Основы техники гимнастических упражнений. Образовательные виды гимнастики: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. |
| 11. | Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. Начальное обучение базовым упражнениям. Совершенствование базовых элементов гимнастики усложнением техники выполнения и добавлением упражнений хореографии, акробатики. |
| 12. | Организация и содержание занятий гимнастикой обучающихся с ОВЗ в образовательных организациях. |
| 13. | Судейская практика. Участие в соревновании по гимнастике как спортсмен. Участие в соревновании по гимнастике как судья, секретарь и др. виды судейской деятельности. |

3 курс, 5 семестр

Раздел 1.

Темы: Выбор места для проведения занятий. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Обучение технике передвижения на лыжах в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. Техника и методика обучения способам подъёмов в гору, спускам, поворотам на месте и в движении. Техника и методика обучения способам торможений на лыжах.

3 курс, 6 семестр

Раздел 2.

Темы: История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятий на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. Олимпийские виды лыжного спорта. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. Лыжная подготовка как средство развития физических качеств. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. Лыжная подготовка как дисциплина учебного плана. Виды и характеристика соревнований Особенности проведения занятий с различными категориями населения Организация соревнований по лыжным гонкам.

4 курс, 7 семестр

Раздел 1.

Темы: Обучение технике бега. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега на длинные дистанции.

Раздел 2.

Темы: Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений. Возникновение и развития легкой атлетики. Основы техники беговых видов в легкой атлетике. Обучение технике спортивной ходьбы. Основы прыжковых дисциплин в легкой атлетике. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение технике прыжка в высоту с разбега. Основы

метаний в легкой атлетике. Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике толкания ядра.

5 курс, 9 семестр

Раздел 1.

Темы: Спортивный танец в системе физического воспитания. Теоретические основы музыкальной грамоты. Принципы, методы, средства и этапы обучения танцевальным упражнениям. Позиции рук и ног, хореографические прыжки, равновесии. Основные танцевальные упражнения.

Раздел 2.

Темы: Танцы, танцевальные связки и комбинации. Элементы народных и национальных танцев. Элементы балльных и современных танцев. Структура комплекса аквафитнеса. Требования к составлению комплексов аквааэробики. Пульсовая стоимость нагрузки в различных комплексах аквааэробики. Выбор музыкального сопровождения.

4.3. Перечень разделов/тем дисциплины (модуля)

| № п/п | Наименование раздела/темы | Типы занятий в часах | | | | Оценочные средства | Формируемые компетенции (индикаторы) | Всего (в часах) |
|--------------------------|---|----------------------|----------------|--------------|-----|---------------------------|---|-----------------|
| | | Лекции | Практ. занятия | Лаб. занятия | СРС | | | |
| 1 курс, 1 семестр | | | | | | | | |
| 1 | Научно-теоретические основы гимнастики. | 0,5 | - | - | 10 | Контрольная работа | ИДК _{УК1.1} Осуществляет поиск, критический анализ и синтез информации, необходимой для решения поставленных задач | 10,5 |
| 2 | История гимнастики. | 0,5 | - | - | 10 | доклад | УК-1. | 10,5 |
| 3 | Классификация видов гимнастики. | 0,5 | - | - | 10 | | УК-1 | 10,5 |
| 4 | Гимнастическая терминология. | 0,5 | - | - | 10 | Терминологический диктант | УК-1 | 10,5 |
| 5 | Прикладные виды гимнастики. Общая физическая подготовка. ГТО. | 0,5 | 1 | - | 10 | конспект | УК-1 | 11,5 |
| 6 | Преподавание гимнастики на уроках физической культуры в образовательных организациях. | 0,5 | 1 | - | 15 | конспект | УК-1 | 16,5 |
| 7 | Методика обучения гимнастическим упражнениям. | 0,5 | 1 | - | 15 | конспект | ИДК _{УК1.2} Применяет системный подход для решения поставленных задач исходя из физических возможностей и функциональной готовности обучающихся | 16,5 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|----------|----------|------------|----------|--|------------|
| 8 | Организации и практика проведения спортивных соревнований по гимнастике, спортивных праздников в образовательных организациях. | 0,5 | 1 | - | 20 | тест | ИДК _{ОПК 2.1} : участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ | 21,5 |
| 9 | Всего за семестр: | 4 | 4 | - | 100 | | | 108 |
| 1 курс, 2 семестр | | | | | | | | |
| 10 | Оздоровительные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика. Корригирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика. | 1 | 1 | - | 10 | конспект | ИДК _{ОПК 2.1} : участвует в разработке основных и дополнительных образовательных программ | 12 |
| 11 | Основы техники гимнастических упражнений. Образовательные виды гимнастики: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. | 1 | 1 | - | 10 | конспект | ОПК-2. | 12 |
| 12 | Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. | - | 2 | - | 10 | конспект | ОПК-2. | 12 |
| 13 | Организация и содержание занятий гимнастикой обучающихся с ОВЗ. | - | 2 | - | 10 | конспект | ОПК-8. | 12 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|-----------|----------|------------|----------|------------------|------------|
| 14 | Судейская практика. | - | 2 | - | 14 | | | 16 |
| 15 | Всего за семестр: | 2 | 8 | - | 54 | | | 64 |
| 16 | <i>КО, контроль</i> | 8 | | | | | | 8 |
| 17 | Всего за 1 курс: | 8 | 10 | - | 154 | - | - | 180 |
| 2 курс, 3 семестр | | | | | | | | |
| 18 | Совершенствование проведения ОРУ в средней и старшей школе | - | 0,5 | - | 18 | конспект | ОПК-8. ОПК-2. | 18,5 |
| 19 | Совершенствование гимнастических упражнений в равновесии | - | 0,5 | - | 10 | конспект | ОПК-8. ОПК-2. | 10,5 |
| 20 | Совершенствование акробатических упражнений | - | 1 | - | 10 | конспект | ОПК-8. ОПК-2. | 11 |
| 21 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | - | 1 | - | 15 | конспект | ОПК-8. ОПК-2. | 16 |
| 22 | Совершенствование упражнений в опорном прыжке | - | 1 | - | 15 | конспект | ОПК-8. ОПК-2. | 16 |
| 23 | Всего за семестр: | - | 4 | - | 68 | | | 72 |
| 2 курс, 4 семестр | | | | | | | | |
| 24 | Применение прикладных видов гимнастики | 2 | 2 | - | 5 | доклад | ОПК-8. ОПК-2. | 9 |
| 25 | Методика проведения нетрадиционных видов гимнастики | 2 | 2 | - | 7 | конспект | ОПК-8. ОПК-2. | 11 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------|----------|----------|-----------|--|---|-----------|
| 26 | Обучение гимнастическим упражнениям художественной гимнастики | - | 2 | - | 10 | конспект | ОПК-8. ОПК-2. | 12 |
| 27 | Силовые гимнастические упражнения для юношей | - | 1 | - | 10 | конспект | ОПК | 11 |
| 28 | Гимнастика в семье | - | 1 | - | 10 | тест | ОПК | 11 |
| 29 | Всего: | 4 | 8 | - | 42 | | | 54 |
| 30 | <i>Консультация, КО, контроль</i> | 18 | | | | | | 18 |
| 31 | Итого за семестр: | | | - | | | | 72 |
| 3 курс, 5 семестр | | | | | | | | |
| 32 | Выбор места для проведения занятий. Лыжный инвентарь и экипировка лыжника. | 0,5 | - | - | 5 | Тестирование | УК-1, ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2 | 5,5 |
| 33 | Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. | 0,5 | - | - | 5 | Терминологический диктант | ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3: | 5,5 |
| 34 | Обучение технике передвижения на лыжах в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. | 0,5 | 1 | - | 5 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-8, ИДК ОПК 8.4: ИДКОПК 8.2: | 6,5 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|----------|----------|----------|-----------|--|---|-----------|
| 35 | Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. | 0,5 | 1 | - | 5 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3: | 6,5 |
| 36 | Техника и методика обучения способам подъёмов в гору, спускам, поворотам на месте и в движении. | - | 1 | - | 5 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3: | 6 |
| 37 | Техника и методика обучения способам торможений на лыжах. | - | 1 | - | 5 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3: | 6 |
| 38 | Всего за семестр: | 2 | 4 | - | 30 | - | - | 36 |
| 3 курс, 6 семестр | | | | | | | | |
| 39 | История развития лыжного спорта в России и за рубежом. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. | 1 | 1 | - | 1 | Реферативная работа | УК-1, ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2 | 3 |
| 40 | Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятий на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. | 1 | 2 | - | 2 | Тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 5 |
| 41 | Олимпийские виды лыжного спорта. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. | 2 | 2 | - | 2 | Презентация, тестирование | УК-1, ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2 | 6 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|-----------|-----------|----------|-----------|--|---|-----------|
| | | | | | | | 42 | |
| 42 | Лыжная подготовка как средство развития физических качеств. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. | 1 | 1 | - | 1 | Тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 3 |
| 43 | Лыжная подготовка как дисциплина учебного плана. Виды и характеристика соревнований | 1 | - | - | 1 | Тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 2 |
| 44 | Особенности проведения занятий с различными категориями населения Организация соревнований по лыжным гонкам. | 2 | 2 | - | 1 | Тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 5 |
| 45 | Всего за семестр: | 2 | 8 | - | 8 | | | 18 |
| 46 | Экзамен: <i>(Консультация, КО, контроль)</i> | 18 | - | - | - | - | - | 18 |
| 47 | Всего за 3 курса: | 22 | 12 | - | 38 | - | - | 72 |
| 4 курс, 7 семестр | | | | | | | | |
| 48 | Обучение технике бега | 2 | 2 | - | 6 | Тестирование | УК-1, ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2 | 10 |
| 49 | Обучение технике бега на средние и длинные дистанции | 2 | 2 | - | 6 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | УК-1, ИДКУК 1.1, ИДКУК 1.2 | 10 |
| 50 | Обучение технике бега на длинные дистанции | - | 2 | - | 6 | Контрольные упражнения для | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: | 8 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|---|----------|----------|----------|-----------|---|--|-----------|
| | | | | | | оценивания технических действий | ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3: | |
| 51 | Обучение технике спортивной ходьбы | - | 2 | - | 6 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3: | 8 |
| 52 | Всего за семестр: | 4 | 8 | - | 24 | | | 36 |
| 4 курс, 8 семестр | | | | | | | | |
| 53 | Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания | 1 | - | | 4 | Тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.3: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: | 5 |
| 54 | Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений | - | - | - | 4 | Тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.3: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: | 4 |
| 55 | Возникновение и развития легкой атлетики | 1 | - | - | 4 | Тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.3: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: | 5 |
| 56 | Основы техники беговых видов в легкой атлетике | - | - | - | 4 | Контрольные упражнения для оценивания технических | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 4 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|--|---|----------|
| | | | | | | действий | ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДКОПК8.3.: | |
| 57 | Основы прыжковых дисциплин в легкой атлетике | - | 2 | - | 4 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 6 |
| 58 | Обучение технике прыжка в длину с разбега | - | 2 | - | 4 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 6 |
| 59 | Обучение технике прыжка в высоту с разбега | - | 2 | - | 4 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: ИДК ОПК 2.3: | 6 |
| 60 | Основы метаний в легкой атлетике | - | | - | 6 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 6 |
| 61 | Обучение технике метания малого мяча | - | - | - | 4 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 4 |
| 62 | Обучение технике толкания ядра | - | - | - | 4 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ИДК ОПК 2.3: | 4 |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|--|-----------|----------|---|-----------|--|--|-----------|
| 63 | Обучение технике спортивной ходьбы | - | - | - | 4 | Контрольные упражнения для оценивания технических действий | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 4 |
| 64 | Всего: | 2 | 6 | - | 46 | | | 54 |
| 65 | <i>Консультация, КО, контроль</i> | 18 | | | | | | 18 |
| 66 | Всего за семестр: | 20 | 6 | - | 46 | | | 72 |
| 5 курс, 9 семестр | | | | | | | | |
| 67 | Спортивный танец в системе физического воспитания. Теоретические основы музыкальной грамоты. | 1 | 1 | - | 10 | тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 12 |
| 68 | Принципы, методы, средства и этапы обучения танцевальным упражнениям. | 1 | 1 | - | 10 | тестирование | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 12 |
| 69 | Позиции рук и ног, хореографические прыжки, равновесия | | 1 | - | 10 | Контрольные упражнения | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 11 |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|----|------------------------|--|-----------|
| 70 | Основные танцевальные упражнения. | | 1 | - | 10 | Контрольные упражнения | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 11 |
| 71 | Танцы, танцевальные связки и комбинации | | 2 | - | 10 | Контрольные упражнения | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 12 |
| 72 | Элементы народных и национальных танцев | | 2 | - | 10 | Контрольные упражнения | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 12 |
| 73 | Элементы балльных и современных танцев | | 2 | - | 10 | Контрольные упражнения | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 12 |
| 74 | Структура комплекса аквафитнеса. Требования к составлению комплексов аквааэробики. Пульсовая стоимость нагрузки в различных комплексах аквааэробики. Выбор музыкального сопровождения. | | 2 | - | 6 | Контрольные упражнения | ОПК-2, ИДК ОПК 2.1: ИДК ОПК 2.2: ОПК-8, ИДКОПК 8.1: ИДКОПК 8.2: | 8 |

| | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|-----------|-----------|----------|-----------|--|--|------------|
| 75 | Всего за семестр: | 2 | 12 | - | 76 | | | 90 |
| 76 | <i>Консультация, КО, контроль</i> | 18 | | | | | | 18 |
| 77 | Итого за семестр: | 20 | 12 | - | 76 | | | 108 |

4.4. . Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Описывается организация самостоятельной работы студентов. Можно привести ссылки на учебные пособия, методические указания по дисциплине, электронные документы, методические и электронные фонды кафедры и др.

Самостоятельная работа 1-2 курс

| № п/п | Наименование раздела/темы | Вид самостоятельной работы | Задание | |
|-------|---|--|--|---|
| 1. | Научно-теоретические основы гимнастики. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: Прочитать основную литературу –разобраться с с образовательными, спортивными, оздоровительными видами гимнастики; Форма отчетности: доклад, реферат, презентация PowerPoint | Основная: [5]. Дополнительная: [Электронная библиотека издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ Список авторских методических разработок |
| 2. | История гимнастики. | Работа с учебно-методической литературой | Учебное задание: Подготовить доклад, презентацию на темы: – История возникновения гимнастики. – Развитие гимнастики как олимпийского вида спорта. Спортивные виды гимнастики Форма отчетности: доклад, реферат, презентация PowerPoint | Основная: [5]. Дополнительная: [Электронная библиотека издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/ |
| 3. | Классификация видов гимнастики. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: Знать виды гимнастики Форма отчетности: Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока | Основная: [4,5]. Дополнительная: [12]. |
| 4. | Гимнастическая терминология. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: Знать исходные положения, стойки; Алгоритм проведения ОРУ. Форма отчетности: Проведение фрагмента урока на практическом | Основная: [4,5]. Дополнительная: [9,12]. Список авторских методических разработок |

| | | | | |
|----|---|--|--|---|
| | | | занятия + конспект урока | |
| 5. | Прикладные виды гимнастики. Общая физическая подготовка. ГТО. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: Знать технику выполнения: лазание по канату, передвижения по бревну, гимнастической скамейке, гимнастической лестнице Форма отчетности: Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока | Основная: [4,5,6]. Список авторских методических разработок |
| 6. | Основы техники гимнастических упражнений. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: прочитать учебник; различать упражнения строевые, ОРУ, на гимнастических снарядах. Знать УУД при выполнении разных групп упражнений Форма отчетности: Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока | Основная: [4,5,6]. Дополнительная: [9,12]. Список авторских методических разработок |
| 7. | Средства вводно-подготовительной части урока гимнастики | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: Написать задачи вводно-подготовительной части урока гимнастики: образовательные, оздоровительные, воспитательные к конкретной теме уроке Форма отчетности: Проведение фрагмента урока на практическом занятии + конспект урока | Список авторских методических разработок |
| 8. | Преподавание гимнастики на уроках физической культуры в | 1 Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: Форма отчетности: | Список авторских методических разработок |

| | | | | |
|--------------------------|--|--|--|--|
| | образовательных организациях. | | | |
| | Всего за семестр: | 4 | 4 | |
| 1 курс, 2 семестр | | | | |
| 9. | Оздоровительные виды гимнастики. Ритмическая гимнастика. Корректирующая гимнастика. Дыхательная гимнастика. | 1 Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | <p>Учебное задание: Подготовить фрагмент занятия, презентацию на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Йога. - ЛФК. - Дыхательные техники. - Гимнастика, формирующая осанку. - Гимнастика, формирующая стопу. - Упражнения заминки, при проведении урока с обучающимися ОВЗ. <p>Форма отчетности: фрагмент урока, доклад, презентация PowerPoint</p> | <p>Основная: [4].</p> <p>Список авторских методических разработок</p> |
| 10. | Основы техники гимнастических упражнений. Образовательные виды гимнастики: строевые упражнения; общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастическ | 1 Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | <p>Учебное задание:</p> <p>Знать:</p> <p>Методику обучения акробатическим упражнениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед; - стойка на голове; - стойка на лопатках; - гимнастический мост; - стойка на руках; - переворот в сторону. <p>Упражнения на гимнастическом бревне; Перекладине; Параллельных брусьях; опорном прыжке</p> <p>Форма отчетности::</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение фрагмента занятия + конспект урока | <p>Основная: [3,4].</p> <p>список авторских методических разработок:</p> |

| | | | | |
|-----|---|--|---|--|
| | их снарядах. | | | |
| 11. | Организация и содержание занятий гимнастикой в школе. | - Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | <p>Учебное задание: Знать: Методику организации вводно-подготовительной, основной, заключительной частей урока</p> <p>Форма отчетности: - проведение фрагмента занятия + конспект урока</p> | <p>Основная: [3,4].</p> <p>Дополнительная: [8,9].Список авторских методических разработок</p> |
| 12. | Организация и содержание занятий гимнастикой обучающихся с ОВЗ. | - Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | <p>Учебное задание: Знать: Методику организации Оздоровительного физкультурного занятия; пять структурных частей урока и их наполнение</p> <p>Форма отчетности: - проведение фрагмента занятия + конспект урока</p> | <p>Основная: [2,3,5].</p> <p>Дополнительная: [7,8,12].Список авторских методических разработок</p> |
| 13. | Судейская практика. | - Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | <p>Учебное задание: Знать документы соревновательной деятельности; Уметь: заполнять протоколы на виде, сводный, оценивать выступления гимнастов, выводить окончательную оценку участника выполнения упражнения.</p> <p>Форма отчетности: -составить положение о соревновании; - составить отчет о соревновании;</p> | <p>Основная: [4].</p> <p>Дополнительная: [9,12].</p> |

Самостоятельная работа 3 курс (5-6 семестр)

| № нед. | Раздел, тема | Вид самостоятельной работы | Задание | Рекомендуемая литература |
|---------------|---|---|---|---|
| 1-2 | История развития лыжного спорта в России. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: проанализировать развитие лыжного спорта в нашей стране и за рубежом в прошедшем олимпийском цикле, законспектировать в тетрадь материал, касающийся развития лыжного спорта в дореволюционной России, в период 1918-1945 гг. и в послевоенные годы. Форма отчетности: тезисный конспект. | Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5]. |
| 3 | Лыжный спорт и лыжная подготовка – две основные формы занятий на лыжах. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: определить место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания, жизни современного человека. Форма отчетности: тезисный конспект, тестирование. | Основная: [2,4 3,5]. Дополнительная : [3,4,5]. |
| 4 | Олимпийские виды лыжного спорта. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. | Работа с учебно-методической литературой, просмотр видеороликов | Учебное задание: проанализировать современное состояние видов спорта (лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, прыжки на лыжах с трамплина, лыжное двоеборье, фристайл, сноубординг) по результатам выступлений спортсменов страны на первенствах мира и последних олимпийских играх. Форма отчетности: доклад-презентация. | Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5]. |
| 5 | Лыжная подготовка как средство развития физических | Работа с учебно-методической литературой и | Учебное задание: проанализировать все физические качества, средства и методы их развития на занятиях по лыжной подготовке. | Основная: [3,4,5]. Дополнительная |

| | | | | |
|-------|--|--|--|---|
| | качеств. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам. | конспектом лекций | Форма отчетности: тезисный конспект, тестирование. | : [1,2,3,4,5]. |
| 2-12 | Лыжный инвентарь и экипировка лыжника | Работа с учебно-методической литературой, просмотр видеороликов | Учебное задание: подготовить презентацию на тему: «Современная экипировка лыжника-гонщика», «Технология подготовки лыж». Форма отчетности: презентация, тестирование. | Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5]. |
| 8 | Терминология и основные понятия техники передвижения на лыжах. Меры предупреждения травматизма при проведении занятий. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: разобрать основные понятия техники лыжного спорта, определить связь и взаимообусловленность движений: темп, ритм, длина цикла, скорость движения отдельных частей тела. Форма отчетности: составление глоссария, тестирование. | Основная: [2,3]. Дополнительная : [2,3,4,5]. |
| 9 | Обучение технике передвижения на лыжах в бесснежное время года с помощью имитационных упражнений. Техника и методика обучения классическим лыжным ходам. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке | Учебное задание : записать в тетрадь основные ошибки при выполнении техники классических лыжных ходов и пути их устранения. Форма отчетности: тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях. | Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5]. |
| 10-20 | Техника коньковых лыжных ходов | Работа с учебно-методической | Учебное задание : записать в тетрадь основные ошибки при выполнении техники коньковых лыжных ходов и пути их | Основная: [3]. Дополнительная |

| | | | | |
|--------------|---|--|--|---|
| | | литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке | устранения. Форма отчетности: тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях. | : [3,4,5]. |
| 10-20 | Техника и методика обучения способам подъёмов в гору, спускам, поворотам на месте и в движении. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке | Учебное задание : Записать в тетрадь основные ошибки при выполнении всех способов подъёмов в гору на лыжах и пути их устранения. Форма отчетности: тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях. | Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5]. |
| 10-20 | Техника торможений | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия по лыжной подготовке | Учебное задание: записать в тетрадь основные ошибки при выполнении способов торможений на лыжах при спуске с горы и пути их устранения. Форма отчетности: тезисный конспект, анализ ошибок на практических занятиях. | Основная: [3]. Дополнительная : [3,4,5]. |
| 20-30 | Особенности проведения занятий с различными категориями населения | Работа с учебно-методической литературой, составление планов-конспектов занятий | Учебное задание: проведение фрагментов практических занятий под руководством преподавателя (по предложенной модели), проводить занятия по физической культуре с учетом возрастных особенностей, состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся. Форма отчетности: планы-конспекты занятий, оценка проведенного занятия. | Основная: [1,2,3,4,5]. Дополнительная : [1,2,3,4,5,6]. |
| 30-36 | Виды и характеристика соревнований | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: подготовить тезисный конспект, ответив на следующие вопросы: 1.Классификация соревнований. 2.Планирование соревнований. 3.Подготовка и организация соревнований. 4. Подготовка мест соревнований. | Основная: [1,3,4,5]. Дополнительная : [1,2,3,4,5,6]. |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>5. Проведение соревнований по лыжным гонкам. 6. Организация и проведение соревнований в школе. Форма отчетности: тезисный конспект.</p> | |
|--|--|--|---|--|

Самостоятельная работа 4 курс (7-8 семестр)

| Наименование разделов и тем | Методические указания |
|---|---|
| Раздел 1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания | |
| Тема 1.1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания | <p>Рекомендации по изучению темы: При выполнении учебного задания рекомендуется придерживаться предложенной последовательности: 1. Сформировать собственное понятие о роли и месте легкой атлетики в системе физического воспитания; 2. Определить сходства и различия легкоатлетических упражнений; 3. Выявить роль и значение легкоатлетических упражнений в подготовке спортсменов в других видах спорта.</p> |
| Тема 1.2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений | <p>Рекомендации по изучению темы: при выполнении учебного задания придерживаться предложенной последовательности учебных заданий, постараться запомнить основные группы легкоатлетических упражнений. Вопросы для самоконтроля: 1. Классифицируйте виды легкой атлетики по характеру выполнения упражнений. 2. Дайте характеристику каждой группе легкоатлетических видов. 3. Расскажите о значении легкой атлетики в системе физического воспитания.</p> |
| Тема 1.3. Возникновение и развития легкой атлетики | <p>Рекомендации по изучению темы: при изучении данной темы рекомендуется изучить специальную литературу по истории легкой атлетики. Вопросы для самоконтроля: 1. Расскажите о развитии и эволюции легкой атлетики. 2. Расскажите о зарождении методики тренировки легкоатлетических видов в Древней Греции, Древнем Риме, Европы средних веков. 3. Расскажите о развитии отечественной системе тренировки в легкой атлетике..</p> |
| Раздел 2. Техника бега в легкой атлетике, спортивная ходьба | |
| Тема 1.4. Основы техники беговых видов в легкой | <p>В занятиях необходимо широкое использование средств обучения: - техники бега на короткие дистанции;</p> |

| | |
|--|---|
| атлетике | <ul style="list-style-type: none"> - техники длинного спринта; - спортивной ходьбы; - бега на средние и длинные дистанции; - бега на сверхдлинные дистанции; - эстафетного бега. |
| Тема 1.5. Обучение технике бега | <p>Рекомендации по изучению темы: перед изучением темы необходимо проанализировать специальную литературу, посвященную методике проведения учебного процесса общеобразовательной школы.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятия «техника бега на средние дистанции», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения бегу на средние дистанции. |
| Тема 1.6. Обучение технике спортивной ходьбы | <p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными скороходами.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятия «спортивная ходьба», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите методы, средства обучения скорохода. |
| Тема 1.7. Обучение технике бега на короткие дистанции | <p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемых при беге на 100 метров квалифицированными бегунами.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятия «техника короткого спринта», 2. Назовите элементы, входящие в содержание спринтерского бега. 3. Назовите средства обучения бегу на короткие дистанции. |
| Тема 1.8. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции | <p>Рекомендации по изучению темы: Необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на средние дистанции.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятия «техника длинного спринта», назовите элементы ее составляющие. <p>Назовите тактические варианты построения бега на средние дистанции.</p> |
| Тема 1.9. Обучение технике бега на длинные дистанции | <p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемых квалифицированными бегунами на длинные дистанции.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятия «техника бега на длинные дистанции», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите тактические варианты построения бега на средние дистанции. |
| Раздел 3. Основы техники прыжковых легкоатлетических дисциплин и легкоатлетических метаний | |
| Тема 1.10. Основы прыжковых дисциплин в легкой атлетике | <p>В занятиях необходимо широкое использование средств обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основам техники прыжков в высоту с разбега; - обучение технике прыжков в высоту с разбега; - тренировка в прыжках в высоту; - подготовка к соревнованиям и участие в них. |
| Тема 1.11 Обучение технике прыжка в длину с разбега | <p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в длину.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику основным способам прыжков в длину с разбега (согнув ноги, прогнувшись, ножницы), назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения прыжкам в длину с разбега. |
| Тема 1.12 Обучение технике прыжка в высоту с разбега | <p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами высоту.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику прыжку в высоту с разбега способом «перешагивание», назовите элементы ее составляющие. <p>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения прыгунов в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> |
| Тема 1.13. Основы метаний в легкой атлетике | <p>В занятиях необходимо широкое использование средств обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение технике толкания ядра; - подготовка к соревнованиям и участие в них; - обучение технике метания малого мяча; - подготовка к соревнованиям и участие в них. |
| Тема 1.14. Обучение технике метания малого мяча | <p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми метателями копьа.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятия «метание малого мяча», назовите элементы ее составляющие. <p>Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения метанию малого мяча.</p> |

| | |
|---|---|
| Тема 1.15. Обучение технике толкания ядра | <p>Рекомендации по изучению темы: необходимо посетить легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми толкателями ядра.</p> <p>Вопросы для самоконтроля:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Дайте характеристику понятия «толкание ядра», назовите элементы ее составляющие. 2. Назовите элементы, приемы, методы, средства обучения толкателей ядра. |
|---|---|

Самостоятельная работа 5 курс (9 семестр)

| № нед. | Раздел, тема | Вид самостоятельной работы | Задание | Рекомендуемая литература |
|--|--|--|--|--|
| Раздел I. Основы теории спортивного танца | | | | |
| 1-2 | Тема 1. Спортивный танец в системе физического воспитания. Теоретические основы музыкальной грамоты. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | <p>Учебное задание: Цели и задачи спортивного танца. Место Спортивного танца среди других наук о физическом воспитании и спорте.</p> <p>Спортивный танец как учебная дисциплина в области физического воспитания и спорта. Значение музыкального сопровождения. Понятие о содержании музыкальных произведений. Основные элементы музыкальной грамоты: звук, ритм, размер, темп, схема построения музыкального произведения, мелодия, мелодический рисунок, ударения, такт, динамические оттенки музыкальная форма, мотив, музыкальная фраза, предложение, период. Совершенствование навыков в подаче команд для начала и остановки движения под музыку.</p> | <p>Основная: [3]. Дополнительная: [3].</p> |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3-4 | Тема 2. Принципы, методы, средства и этапы обучения танцевальным упражнениям. | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: Дидактически принципы спортивного танца. Основные средства спортивного танца Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям. Общепедагогические методы обучения: слова, наглядного восприятия. Практические методы: целостный, расчленено-конструктивный, игровой метод. | Основная: [2,4 3]. Дополнительная: [3]. |
| Раздел 2. Методика обучения элементам хореографии и основных танцевальных упражнений | | | | |
| 5-7 | Тема 1. Позиции рук и ног, хореографические прыжки, равновесия | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: Позиции рук и ног, основные движения по позициям для формирования школы движений, совершенствования координации движений, развития ритмичности движений, укрепления мышц ног и туловища, хореографические прыжки, равновесия. | Основная: [3]. Дополнительная: [3]. |
| 8-10 | Тема 2. Основные танцевальные упражнения. | Работа с учебно-методической литературой, просмотр видеороликов | Учебное задание: Соединение изученных шагов в танцевальные связки и комбинации. <u>Хореографические упражнения.</u> | Основная: [3]. Дополнительная: [3]. |
| 11-12 | Тема 3. Танцы, танцевальные связки и комбинации | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций | Учебное задание: закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом: Основные танцевальные шаги: приставной, шаг галопа. переменный, шаг польки. вальсовый шаг (вперёд, назад, в сторону, с поворотом кругом). Элементы современного танца (сочетание танцевальных шагов в различные комбинации). <u>Упражнения ритмической гимнастики.</u> | Основная: [2,3]. Дополнительная: [2,3,]. |

| | | | | |
|--------------|---|---|---|--|
| | | | | |
| | Раздел 3. Методика обучения технике народных, национальных, бальных и современных танцев | | | |
| 13-14 | Тема 1. Элементы народных и национальных танцев | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные | <p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:</p> <p>Ознакомление и овладение элементами народных и национальных танцев: русского, украинского, молдавского, белорусского, чувашского.</p> <p>Форма отчетности: тезисный конспект, тестирование.</p> | Основная: [1,2,3]. Дополнительная: [1,2,3]. |
| 15-16 | Тема 2. Элементы бальных и современных танцев | Работа с учебно-методической литературой и конспектом лекций, самостоятельные занятия | <p>Учебное задание: закрепить пройденный материал, руководствуясь следующим планом:</p> <p>Ознакомление и овладение элементами танго, вальс, мазурка, танцевальными упражнениями в стиле диско.</p> <p>действий и правила их исправления.</p> <p>Форма отчетности: план-график дополнительных занятий, самоанализ ошибок в технических действиях.</p> | Основная: [1,2,3]. Дополнительная: [1,2,3]. |

4.5. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (не предусмотрено)

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

1-2 курс

а) основная литература

1. Матвеев, Лев Павлович. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник / Л. П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Сов. спорт, 2010. - 340 с. : ил. - (Атланты спортивной науки). - ISBN 978-5-9718-0433-8 : Экземпляры всего: 10
2. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : Экземпляры всего: -10
3. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .-ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.
4. Слонимская, Л. И.. Физическая культура: гимнастика, оздоровительные виды гимнастики [Текст]: учеб. пособие / Л. И. Слонимская, Н. К. Приходько; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2008. - 128 с. –ISBN 978-5-85827-401-8. -10 экз.
5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник / ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина. - М.: Академия, 2012. - 283 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). – ISBN 978-5-7695-8027-7. 10 экз.

б) дополнительная литература

6. Теория и методика физической культуры [Текст] : учебник / ред. Ю. Ф. Курамшин. - 2-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2004. - 464 с. – ISBN 5-85009-888-7. – 29 экз.
7. Полякова, Лариса Октябрьевна
Биомеханика двигательной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. О. Полякова. - ЭВК. - Иркутск : Аспринт, 2016. - . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ. Ч. 1. - 2016.
8. Пружинина, М. В. Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями [Текст]: учеб.-метод. пособие / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2012. - 112 с. – 12 экз.
9. Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности 050720 "Физическая культура" [Текст]: учеб. пособие / В. Р. Кузекевич [и др.]; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГПУ, 2009. - 151 с. - ISBN 978-5-85827-512-1. – 20 экз.
10. Слонимская, Л. И. Методические основы преподавания физической культуры в специальных медицинских группах гуманитарных вузов [Текст]: учебное пособие для вузов / Л. И. Слонимская, Е. А. Колинченко; Хабаровская гос. акад. экономики и права. - Хабаровск: ХГАЭП, 2003. - 112 с. – 3 экз.
11. Слонимская, Л. И. Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст] : учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И. Слонимская; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз.
12. Чермит, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы [Текст]: учебное пособие / К. Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с. – ISBN 5-85009-935-2. – 10 экз.

в) периодические издания

Физическая культура в школе - <http://window.edu.ru/resource/536/48536>

г) список авторских методических разработок:

Слонимская Л.И., Богатова И.И. Классификация гимнастических упражнений. Часть I. Строевые, общеразвивающие упражнения: учебно-методическое пособие. /Л.И. Слонимская, И.И. Богатова. – Иркутск: изд-во «Аспринт», 2016. – 136 с. ISBN 978-5-4340-0137-3.

Романова С.В., Слонимская Л.И. Физическая культура и спорт: курс лекций [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов/С.В. Романова, Л.И.Слонимская. – Электронный текст. дан.(2,4 Мб). - Иркутск: Издательство «Аспринт», 2019. – 160 с. – 1 электрон. опт. диск пространства; CD-привод; ОС Windows XP и выше, ПО для чтения pdf-файлов. Загл. с экрана. ISBN

д) базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Земсков Е.А. Гимнастика: типология уроков физической культуры в школе - <https://e.lanbook.com/book/9143#authors>
 2. Начальная школа - <http://n-shkola.ru/>
 3. Методика обучения студентов проведению общеразвивающих и строевых упражнений - <http://www.youtube.com/watch?v=x1sdLg4Pujk>
 4. Методология обучение акробатическим упражнениям - <http://www.youtube.com/watch?v=hmUWbQdTA5A>
 5. Кувырок вперед – обучение - <http://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q>
 6. Стойка на лопатках - обучение - <http://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU>
 7. Гимнастический мост – обучение - <http://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o>
 8. Методология обучения прыжкам Часть 1 - <http://www.youtube.com/watch?v=aL1xbJ9jvJE>
 9. Методология обучения прыжкам Часть 2 - <http://www.youtube.com/watch?v=7caOWYsilT8>
 10. Сложные элементы на перекладине (методика обучения) - http://www.youtube.com/watch?v=ikdf_Hv6f4o
 11. Кольца. Элементы группы «А» (классификация элементов) - <http://www.youtube.com/watch?v=aQ-KWimPETs>
 12. Сайт федерации спортивной гимнастики репортаж с чемпионата России - <http://sportgymrus.ru/gimnastka-mustafina-voshla-v-rasshirenny-j-sostav-sbornoj-rossii-na-ch-m-2015/>
 13. Электронная библиотека издательства «Лань» - <https://e.lanbook.com/>
 14. Гиперленинка - <http://cyberleninka.ru/article/c/fizicheskaya-kultura-i-sport>
 15. Российская национальная библиотека - <http://www.nlr.ru>
- Фестиваль педагогических идей - <http://festival.1september.ru/articles/562918/>

3 курс (5-6 семестр)

а) основная литература:

1. **Матвеев, Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Сов. спорт, 2010. – 340 с.: ил. – (Атланты спортивной науки). Имеются экземпляры в отделах: всего 30
2. **Педагогика** [Текст]: учеб, пособие для бакалавров / ред. П. И. Пидкасистый. - 3-е изд., испр. и доп. - М. : Юрайт, 2013. - 511 с. Имеются экземпляры в отделах: всего 25
3. **Пружинина, Марина Викторовна** (Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями [Текст] : учеб.-метод. пособие / М. В. Пружинина, К. Н. Пружинин ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2012. - 112 с – имеются экземпляры в отделах: всего 12
4. **Теория и методика** обучения базовым видам спорта. **Лыжный спорт** [Текст] : учебник / ред. Г. А. Сергеев. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 169 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). Имеются экземпляры в отделах: всего 9

5. **Теория и методика физической культуры и спорта**[Текст] : учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд., стер. – М.: Академия, 2013. – 479 с. Имеются экземпляры в отделах: всего 10

б) дополнительная литература:

1. **Виленский, Михаил Яковлевич.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст] : учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 2-е изд., стер. - М. :КноРус, 2012. -Имеются экземпляры в отделах: всего 5
2. **Железняк, Юрий Дмитриевич.** Методика обучения физической культуре [Текст] : учеб. для студ. учрежд. высш. образования, обуч. по направл. подгот. "Пед. образование", профиль "Физ. культура" (квалиф. "бакалавр") / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; ред. Ю. Д. Железняк. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2014. - 255 с. ;21 см. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 226-227. Имеются экземпляры в отделах: всего 1
3. **Лыжный спорт** [Текст] : учеб. пособие / И. М. Бутин. - М. : Академия, 2000. - 368 с. : ил. - (Высшее образование). Имеются экземпляры в отделах: всего 19
4. **Лыжный спорт (Лекционный курс)** [Текст] : учеб.-метод. пособие / О. В. Кулешова ; Вост.-Сиб. гос. акад. образования. - Иркутск : Изд-во ВСГАО, 2010. - 128 с. Имеются экземпляры в отделах: всего 12
5. **Раменская, Тамара Ивановна.** Лыжный спорт: учебное пособие / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М.: Физическая культура и спорт, 2005. – 305 с. Имеются экземпляры в отделах: всего 1
6. **Примерные программы внеурочной деятельности.** Начальное и основное образование [Текст] / А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов; ред. В. А. Горский. - М.: Просвещение, 2010. - 111 с. - (Стандарты второго поколения). Имеются экземпляры в отделах: всего 2

в) программное обеспечение

1. Microsoft Office Professional PLUS 2007
2. Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1

г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы

| п/п | Название сайта | Электронный адрес |
|-----|--|--|
| 1 | Теория и практика физической культуры | www.teoriya.ru |
| 2 | Физическая культура в школе | www.shkola-press.ru |
| 3 | ГБУ ДО Ирк. обл. «Центр дополнительного образования детей» | http://detirk.ru |
| 4 | Федерация спортивного туризма России – Туристско-спортивный союз России (ТССР): | http://www.tssr.ru/ |
| 5 | Подвижные игры, конкурсы для детей на улице, дома и для детских праздников | www.kindereducation.com/games.html |
| 6 | Иркутская областная государственная универсальная научная библиотека имени И.И. Молчанова-Сибирского | http://www.irklib.ru/ |
| 7 | Электронная библиотека | http://elibrary.ru |
| 8 | Российская национальная библиотека | http://www.nlr.ru |
| 9 | Центральная отраслевая библиотека по | http://lib.sportedu.ru/ |

| | | |
|----|---|---|
| | физической культуре и спорту | |
| 10 | Международная ассоциация ученых, преподавателей и специалистов | http://www.rae.ru/ |
| 11 | Путеводитель для собирающихся в поездку | http://kapitan.ru/ |
| 12 | Новосибирское отделение ТССР | http://no-tssr.ru/ |
| 13 | ФГБОУ ДОД «Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения» | http://turcentrnf.ru/ |
| 14 | Федерация альпинизма и скалолазания Иркутской области | http://facio.ru/ |
| 15 | Природа Байкала – сайт о туризме в Иркутской области | http://nature.baikal.ru/ |

4 курс (7-8 семестр)

Основная:

1. Педагогика : учеб. пособие для бакалавров / ред. П. И. Пидкасистый. - 3-е изд., испр. и доп. - М. :Юрайт, 2013. - 511 с.
2. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник / Л. П. Матвеев. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Сов.спорт, 2010. - 340 с.
3. Русаков А.А. Теория и методика преподавания легкой атлетики (курс лекций) : Учебное пособие /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016. – 103 с.
4. Русаков А.А. Моделирование тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования : учебное пособие /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск -ООО «Издательство «Аспринг», 2016. – 110 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с.

Дополнительная:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Кузекевич В.Р. Практикум по дисциплине «Теория и методика преподавания командно-игровых видов спорта и подвижных игр» : учебно-методическое пособие (Часть II: Эстафеты) /А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич : Иркутск: Изд-во «Аспринт», 2016.– 180 с.
3. Русаков А.А. Общие вопросы теории и методики дисциплины «Легкая атлетика». Учебное пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2009. - 151 с.
4. Русаков А.А. Курс лекций по дисциплине «Легкая атлетика» .Учебно-методическое пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2011. - 208 с.
5. Физическая культура. 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича – М: «Просвещение», 2010. – 138 с.
6. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочая программа физического воспитания учащихся А.П. Матвеев – М: «Просвещение», 2011. – 94 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

| название сайта | адрес сайта |
|---|---|
| Физкультура в школе: | www.http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| физическое воспитание в школе | www.http://otherreferats.allbest.ru/ |
| Физическая культура | www.http://fizkulturavshcole.narod2.ru/ |
| Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности | www.sport.mos.ru/ |
| Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства | www.stroyplan.ru/docs.php?showitem=44502 |
| Внеклассная работа по физической культуре в школе. | http://www.school.edu.ru/search_faq.asp?ob_no=92297 |
| Спорт Физическая культура. Здоровье. | www.Sport.s-bc.ru/about/partners/rass |

5 курс (9 семестр)

А) Основная литература

- 1.Буковский, В. А. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: . - Режим доступа: ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. Доступ
- 2.Слонимская, Л. И.. Физическая культура: гимнастика, оздоровительные виды гимнастики [Текст]: учеб.пособие / Л. И. Слонимская, Н. К. Приходько; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГПУ, 2008. - 128 с. –ISBN978-5-85827-401-8. -20 экз.
- 3.Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика [Текст]: учебник / ред.: Е. С. Крючек, Р. Н. Терехина. - М.: Академия, 2012. - 283 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). –ISBN 978-5-7695-8027-7. 10экз.

в) Дополнительная литература

- 1.[Макаров, Ю. М.](#) Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры [Электронный ресурс]: научное издание / Ю. М. Макаров. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - Режим доступа: ЭБ "Академия". - Б. ц.
- 2.Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности 050720 "Физическая культура" [Текст]: учеб.пособие / В. Р.Кузекевич[и др.]; Иркут. гос. пед. ун-т. - Иркутск : Изд-во ИГПУ, 2009. - 151 с. -ISBN 978-5-85827-512-1. – 20 экз.
- 3.Слонимская, Л. И.Физическая культура. Методико-практические занятия по аэробике [Текст] : учебное пособие для студентов специальности "Физическая культура" / Л. И.Слонимская; Иркут.гос. пед. ун-т. - Иркутск : ИГПУ, 2003. - 100 с. – 10 экз.
4. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 : Экземпляры всего: -10

г) Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

| название сайта | адрес сайта |
|---|---|
| Физкультура в школе: | www.http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| физическое воспитание в школе | www.http://otherreferats.allbest.ru/ |
| Физическая культура | www.http://fizkulturavshcole.narod2.ru/ |
| Организация физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности | www.sport.mos.ru/ |
| Рекомендации по организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением по месту жительства | www.stroyplan.ru/docs.php?showitem=44502 |
| Внеклассная работа по физической культуре в школе. | http://www.school.edu.ru/search_faq.asp?ob_no=92297 |
| Спорт Физическая культура. Здоровье. | www.Sport .s-bc.ru/about/partners/rass |
| Физическая культура для всех | http://www.school.edu.ru/ |

VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Помещения и оборудование

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата/магистратуры, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

Компьютер Z-Comp Core 2 Duo E7400 (Системный блок в комплекте, Монитор Samsung 743N) – 28 шт; Интерактивная доска SMART Board 690 15150; Проектор EpsonEMP-410w, 2000lm, 500:1, WXGA (1280x800) 20754

Сканер Genius Color Page-HR7X Slim.Принтер HP Laser Jet 1200. Копировальный аппарат Canon FC-226/228 (с картриджем E-16.Компьютер Celeron 2 GM, 40Gb. Системный блок Core i3 3220 250Gb2*1Gb SVGA DVD-RW. Магнитофон Panasonic RX-ES 27 E.Принтер HP LaserJet P 2015d. МФУ Samsung SCX-3200/XEV. Проектор ViewSonic PJD5133. Доска магнито-маркерная 900*1500. Экран на штативе Proiecta Pro View 178*178.Проектор Viewsonic PJD5234. "ЭЛТЕК". Моноблок TOSHIBA VTW21FPR.Компьютер Celeron 2800.

Гантель Iron Body 2 кг 4764 DP виниловая – 30шт,Гантели ОП0003361000200 – 1шт,Гантель TORRES 0.5кг PL500105 неопреновая- 20шт,Коврик туристический ППЭ HP 1508 (1800*600*8 мм) (Tourist Profi) -60шт, Кушетка массажная с подголовником -1шт, Мат борцовский – 40 шт, Мат борцовский -1шт, Мат гимнастический-(2000г.)-14 Медицинбол АТВ -0,1 1 кг – 18шт,Медицинбол АТВ -02 2 кг - 9шт, Ракетка бадминтон

Ynex Basic B-700 ОП0003383000825- 6шт, Ракетка для настольного тенниса Atemi PRO 2000 CV- 2 шт, Сетка бадминтон Ynex - 3шт, Сетка баскетбольная- 2шт, Сетка волейбольная с тросом-1шт, Сетка футбольная -1шт, Скакалка SportForYou 2.8 м - 25 шт, Скамья для пресса-1шт, Скамья для пресса -1шт, Спортивный инвентарь "Конь гимнастический"-1шт, Спортивный инвентарь "Козел"--1шт, Степ-доска-(2004г.) -15шт, Теннисный стол Start Line Olympic с сеткой 04-4060-2шт, Колонка акустическая FS-100 - 4шт, Спортивный инвентарь. Стол теннисный. -1шт, Ворота гандбольные-(2003г.) ОП0003362000042- 2шт, Коврик полиуретановый- 20шт, Кольцо баскетбольное-(2000г.)- 2шт, Перекладина универсальная-(2003г.) -5шт, Стенка шведская-(2003г.) – 5шт, Стойка волейбольная-(2003г.) 2 шт, Динамометр кистевой серии ДК 100 04143314183001 -1шт, Доска магнито-маркерная 900*1500 -1шт, Магнитофон Panasonic RX-ES 27 E-1шт

Мультимедийное оборудование: акустическая система, моноблок, видеомагнитофон.

6.2. Лицензионное и программное обеспечение

Ежегодно обновляемое ПО:

Microsoft Office XP Professional Win 32 Russian Academic OPEN No Level

Kaspersky Стандартный Certified Media Pack Russian Edition, Media Pack

Браузер Mozilla Firefox 50.0

Архиватор 7zip 18.06

VII. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерные симуляции, деловые и ролевые игры, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги, групповые дискуссии*), развивающие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

VIII. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

8.1. Оценочные средства для проведения текущего контроля успеваемости

Оценочные средства, используемые в процессе изучения дисциплины (**текущий контроль**): тест, устный и письменный опрос, тематический глоссарий, аннотационно-реферативное сообщение по выбранному источнику, доклад, эссе, презентация, конспект мероприятия, результаты исследовательской работы.

1-2 курс

Оценочные средства «входной контроль»

Выполнение тестовых заданий на практическом занятии

Учебное задание:

1. Прочитать указанную литературу.

2. Закрепить знания о физических качествах по алгоритму: определение физического качества, средства воспитания (развития, формирования), контроль уровня сформированности качества.

3. Выполнить следующие тесты:

1. Тест «Сгибание туловища с поворотом»

Воспитание силовых способностей мышц спины и брюшного пресса (формирование осанки).

2. Тест «Многоскоки через скамейку»

Воспитание двигательных-координационных способностей, силовых способностей мышц ног.

И.п. стойка продольно, скамейка справа от участника, прыжки с продвижением вперед через скамейку. Толчком двух с поворотом на 180° , поочередно через правое, левое плечо – 10 раз.

3.а. Тест «Силовое комплексное упражнение на перекладине» (юноши). Воспитание силовых способностей мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса (формирование осанки).

1. подтягивание (хват сверху, подбородок над грифом) – 5 раз,
2. поднимание ног до касания грифа – 5 раз,
3. подъем переворотом – 5 раз.

3.б. Тест «Силовое комплексное упражнение на гимнастической скамейке» (девушки)

1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа – 5 раз.
2. сгибание-разгибание рук в упоре лежа сзади – 5 раз,
3. и.п. – лежа на спине, ноги врозь согнуть, стопы на полу, руки вверх переход в сед, руки вверх;
4. и.п. – 10 раз

4. Тест «Комбинированное упражнение с набивным мячом (девушки -1 кг, юноши - 3 кг). Воспитание двигательных-координационных способностей.

1. И. П. – широкая стойка ноги врозь, набивной мяч в правой руке.
2. Передача набивного мяча вокруг туловища по 3 раза вправо и влево.
3. Передача набивного мяча под бедром, сгибая правую (левую) ногу вперед - по 3 раза.
4. И.п. - стойка согнувшись вперед, ноги врозь - передача мяча вокруг голени по «восьмерке» - 3 «восьмерки».

5. Тест «Прыжки со скакалкой»

Воспитание скоростно-силовых, координационных способностей и силовой выносливости.

1. Прыжки на двух с продвижением вперед, с опусканием туловища в полный присед на четыре счета - (4 прыжка); с продвижением спиной вперед на четыре счета - (4 прыжка) из приседа с выпрямлением туловища.
2. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45° направо с продвижением в одноименную сторону (вправо) - 8 раз, с выполнением полного поворота на 360° .
3. Прыжки на двух ногах с поворотом на 45° влево с продвижением в одноименную сторону (влево) - 8 раз, с выполнением полного поворота на 360° .

Все 24 прыжка выполнить слитно, без пауз отдыха.

6. Тест «Челночный бег с преодолением препятствий 30 м» (5 х 6). Воспитание скоростных и координационных способностей.

Дистанция 5 метров, которую необходимо преодолеть 6 раз с переключением

предметов с линии старта на линию финиша. На расстоянии 2,5 м ставиться высокая скамейка. Участник выполняет челночный бег с перепрыгиванием через скамейку.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дать определение гибкости.
2. Средства воспитания силовых способностей.
3. Назвать контрольные упражнения для определения уровня общей выносливости.
4. Характеристика скоростных качеств.

Форма контроля: выполнение указанных упражнений ОФП методом круговой тренировки учитывая:

- скорость выполнения упражнений в (сек);
- технику выполнения -1 балл за каждое тестовое задание с учетом шкалы ошибок:

1-руки, ноги согнуты - 0,3 б.

2.отсутствует положение правильной осанки – 0,3 б.

3.отсутствует техника отталкивания – 0,3 б.

4.не выполнение задания (за каждый элемент) – 0,1 б.

3 курс (5-6 семестр)

Тематика глоссариев. Составление глоссария базовых понятий теории и методики лыжного спорта

Студентам предлагается примерный список базовых понятий. Необходимо самостоятельно найти формулировки данных понятий, зафиксировать их в лекционной тетради и заучить их к зачету.

Пример выполненного задания.

Лыжная подготовка – обязательный минимум занятий на лыжах по физическому воспитанию в общеобразовательных школах, профессионально-технических училищах, средних и высших учебных заведениях.

Лыжный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации. Главная задача достижение физического совершенства и наиболее высоких спортивных результатов, что является основным отличием спорта от других видов занятий лыжами.

Лыжные гонки – это соревнование в передвижении на равнинных (беговых, гоночных) лыжах на установленную дистанцию, проложенную в естественных условиях, как правило, по пересеченной местности. Результат оценивают временем прохождения дистанции.

Техника передвижения на лыжах -

Посадка лыжника –

Образцы тестовых заданий

1. Выделите первые приспособления для передвижения по снегу:

- а) лыжа-башмак;
- б) снегоступы;
- в) скользящие лыжи.

2. Назовите место и время организации первого в мире спортивного лыжного клуба:

- а) Россия, 1985 г.;
- б) Финляндия, 1777 г.;
- в) Норвегия, 1877 г.

3. Назовите место и время проведения первого в мире соревнования на лыжах:
- Норвегия, 1767 г.;
 - Россия, 1810 г.;
 - Италия, 1787 г.

Задание по разработке и презентации проекта

Выполните одну из предложенных или самостоятельно разработанных тем проекта:

Проект по одной из тем:

- Характеристика олимпийского вида лыжного спорта – лыжные гонки.
- Характеристика олимпийского вида лыжного спорта – биатлон.
- Характеристика олимпийского вида лыжного спорта – горные лыжи.
- Современное состояние лыжного спорта.

4 курс (7-8 семестр)

Вопросы, вынесенные в содержание текущего контроля

Легкая атлетика в системе спортивной классификации

1. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
2. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.
3. Возникновение и развитие легкой атлетики.)
4. Педагогическая характеристика легкоатлетических упражнений.
5. Методика решения педагогических задач.

Организация и методика проведения легкоатлетических упражнений для детей младшего школьного возраста

1. Возрастные особенности детей.
2. Легкоатлетические упражнения для детей младшего школьного возраста.
3. Подвижные игры и эстафеты на основе легкоатлетических упражнений для детей младшего школьного возраста.
4. Методика проведения подвижных игр на основе легкой атлетики с учетом возрастных особенностей.

Организация и методика проведения легкоатлетических упражнений для подростков

1. Возрастные особенности детей.
2. Легкоатлетические упражнения для подростков.
3. Содержание легкоатлетических упражнений для подростков школьного возраста.
4. Методика легкоатлетических упражнений игр с учетом возрастных особенностей.

Легкая атлетика для юношей и девушек

1. Возрастные особенности юношей и девушек.
2. Легкая атлетика для юношей и девушек.
3. Содержание легкоатлетических упражнений для старшеклассников.
4. Методика проведения легкоатлетических упражнений с учетом возрастных особенностей.

Легкая атлетика во внеклассной работе

1. Легкоатлетические упражнения на переменах.
2. Легкоатлетические упражнения в группах продленного дня.
3. Легкоатлетические упражнения на школьных праздниках.
4. Легкоатлетические упражнения по месту жительства.
5. Легкоатлетические упражнения в оздоровительном лагере.

Легкая атлетика в занятиях спортом

1. Легкая атлетика в спортивных секциях.
2. Соревнования по отдельным видам легкой атлетики.
34. Правила соревнований по легкой атлетике.
5. Обязанности и функции судей.

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой

1. Гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.
2. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой.
3. Оказание первой помощи.
4. Оборудование мест занятий легкой атлетикой.
5. Инвентарь и уход за ним.

5 курс

Перечень примерных контрольных вопросов и заданий для самостоятельной работы

Тема 1.1. Каковы предмет и задачи спортивного танца? Каково место и значение спортивного танца в системе физического воспитания?

Тема 1.2. Какое значение имеет музыкальное сопровождение в спортивно-педагогических дисциплинах? Раскрыть основные элементы музыкальной грамоты: звук, ритм, размер, темп, схема построения музыкального произведения, мелодия, мелодический рисунок, ударения, такт, динамические оттенки музыкальная форма, мотив, музыкальная фраза, предложение, период.

Тема 1.3. Раскройте принципы спортивного танца. Раскройте основные средства спортивного танца. Каковы этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям?

Тема 1.4. Раскройте общепедагогические методы обучения: слова, наглядного восприятия. Перечислите и раскройте и практические методы обучения.

Тема 2.1. Сколько позиций рук и ног? Какие хореографические прыжки и равновесия вы знаете? Какие упражнения способствуют формированию школы движений, совершенствованию координации движений, развитию ритмичности движений, укреплению мышц ног и туловища.

Тема 2.2. Назовите основные танцевальные упражнения? Из каких элементов состоят шаги: приставной, галопа, переменный, польки, вальса?

Тема 2.3. Танцевальные связки и комбинации. Соединение изученных шагов в танцевальные связки комбинации. Танцы: «Полька», «Вальс», «Мазурка».

Тема 3.1. Перечислите и элементы: русского, украинского, молдавского, белорусского танцев?

Тема 3.2. Перечислите элементы танго, вальса, мазурки, танцевальных упражнений в стиле диско?

Примерный перечень практических умений и навыков к зачету

Техническая подготовка.

А. Владение техникой танцевальных шагов:

- острый;
- высокий;
- мягкий;
- «скачки»;
- приставной (вперёд, назад, в сторону);
- галоп (вперёд, назад, в сторону);

- переменный (вперёд, назад, с поворотом кругом);
- полька (вперёд, назад, с поворотом кругом);
- вальс (вперёд, назад, в сторону, с поворотом);
- мазурка (женский шаг, мужской шаг).

Б. Владение техникой элементов хореографии:

- позиции рук и ног;
- волнообразные движения руками в сочетании с движением ног и туловища; волна туловищем;
- хореографические прыжки («закрытый-открытый»; шагом; перекидной; со сменой ног вперёд и назад (с согнутыми и прямыми ногами);).

В. Владение техникой национальных танцев:

- русский;
- молдавский;
- белорусский;
- украинский;
- чувашский.

Г. Владение техникой элементов бальных и современных танцев:

- вальс;
- танго;
- диско.

Методическая подготовка.

1. Знать методику обучения танцевальным шагам.
2. Уметь определять ошибки и владеть способами их исправления.
3. Уметь составлять и обучать композициям народных и современных танцев.

8.2. Оценочные средства для промежуточной аттестации (в форме экзамена или зачета).

1-2 курс

Вопросы и задания к зачету (экзамену)

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств физического воспитания населения.
2. Гимнастика как учебно-педагогическая и научная дисциплина.
3. Средства гимнастики (краткая характеристика каждого из них).
4. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
5. Характеристика образовательно-развивающих видов гимнастики
6. Характеристика оздоровительных видов гимнастики.
7. Характеристика спортивных видов гимнастики.

Гимнастическая терминология

8. Значение гимнастической терминологии.
9. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
10. Способы образования и правила применения терминов в гимнастике.
11. Правила условных сокращений гимнастической терминологии.
12. Правила и формы записи общеразвивающих упражнений.
13. Правила записи акробатических и вольных упражнений.

14. Правила записи упражнений на снарядах.
15. Термины общеразвивающих упражнений.
16. Термины упражнений на снарядах.
17. Термины акробатических упражнений.

Средства гимнастики

18. Особенности гимнастических упражнений как средства физического воспитания.
19. Строевые упражнения: характеристика, содержание, применение.
20. Общеразвивающие упражнения (ОРУ): характеристика, применение.
21. Упражнения на снарядах: содержание, значение, место в уроке.
22. Прикладные упражнения: содержание, значение, применение.
23. Прыжки в гимнастике: содержание, значение, применение.
24. Акробатические упражнения: содержание, значение, применение.
25. Вольные упражнения: характеристика, значение, применение.
26. Правила и методика составления комплекса ОРУ.
27. ОРУ как метод развития физических качеств.
28. Методика проведения строевых упражнений.
29. Методика проведения общеразвивающих упражнений.

Теоретический раздел

30. ОРУ на вспомогательных снарядах и особенности их проведения.
31. Игры и эстафеты в гимнастике: назначение, применение.
32. Основные задачи применения средств гимнастики.

Техника гимнастических упражнений и методика обучения

33. Основы обучения гимнастическим упражнениям. Цель, задачи обучения в гимнастике.
34. Основы обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
35. Методы обучения в гимнастике.
36. Реализация дидактических принципов при обучении гимнастическим упражнениям.
37. Приемы обучения упражнениям на снарядах.
38. Этапы обучения двигательным действиям.
39. Упражнения на снарядах: классификация и особенности обучения.
40. Акробатические упражнения: классификация и особенности обучения.
41. Опорные прыжки: классификация и особенности обучения.
42. Страховка и помощь при обучении гимнастическим упражнениям.

Организация занятий гимнастикой (урок)

43. Подготовка преподавателя к проведению урока гимнастики.
44. Урок гимнастики. Структура урока.
45. Задачи, средства и методы проведения подготовительной части урока.
46. Методика проведения подготовительной части урока.
47. Задачи, средства и организация основной части урока.
48. Методика проведения основной части урока.
49. Способы повышения плотности основной части урока.
50. Задачи, средства и организация заключительной части урока.

Методический раздел

1. Организация и методика проведения занятий по гимнастике для детей дошкольного возраста.
2. Организация и методика проведения занятий по гимнастике детей младшего школьного возраста.
3. Организация и методика проведения занятий по гимнастике для подростков младшего возраста.
4. Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания.
5. Техника безопасности на занятиях по гимнастике

6. Судейская подготовка по гимнастике
7. Методика обучения технике упражнений на гимнастических снарядах.
8. Организация и проведение занятий по гимнастике .
9. Построение, организация, проведение занятий по гимнастике в образовательных организациях.

3 курс (5-6 семестр)

Методические знания:

1. Структура учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту, методика проведения и этапы обучения, задачи.
2. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий на разных этапах обучения.
3. Оценка и учёт успеваемости учащихся.
4. Формирование системы знаний, умений, навыков.
5. Методика обучения технике лыжных ходов и способам горнолыжной техники лыжника – гонщика.
6. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в общеобразовательной школе.
7. Особенности проведения физкультурно-оздоровительных занятий в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях.
8. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.
9. Лыжный спорт (дать определение).
10. Организация внеклассных занятий по лыжному спорту в общеобразовательных школах, в средних и высших учебных заведениях.
11. Анализ техники и методика обучения лыжным ходам.
12. Школьная программа по лыжной подготовке (1 – 11 классы).
13. Содержание и методика проведения уроков в начальных классах (1 – 4 классы) общеобразовательной школы.
14. Содержание и методика проведения уроков в 5 – 9 классах общеобразовательной школы.
15. Содержание и методика проведения уроков в 10 – 11 классах общеобразовательной школы.
16. Урок, как основная форма проведения занятий по лыжной подготовке. Типы уроков, требования к уроку, структура урока, составление конспектов уроков по лыжной подготовке.
17. Воспитание физических качеств и повышение уровня работоспособности школьников на уроках по лыжной подготовке.
18. Игры, игровые упражнения и задания на уроках по лыжной подготовке развития физических качеств, школьников различного возраста.
19. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам в школе в начальных классах, в средних классах, в старших классах.
20. Вопросы подготовки команды школы к выступлению в городских (районных) соревнованиях по лыжным гонкам.
21. Документы для проведения соревнований по лыжным гонкам. Жеребьёвка участников соревнований.
22. Лыжная подготовка (дать определение). Лыжный спорт (дать определение).
23. Внеурочные формы занятий по лыжной подготовке.
24. Типы уроков, требования к уроку, структура урока, составление конспектов уроков по лыжной подготовке.

25. Терминологические понятия и основные действия гонщика при передвижении на лыжах.
26. Предупреждение травматизма, обморожений. Температурные нормы при занятиях лыжной подготовкой, лыжными гонками, биатлоном.
27. Воспитательная работа в ДЮСШ педагога – тренера.
28. Профессионально-педагогические знания и навыки, необходимые тренеру – преподавателю.

Технико – тактическое умение:

1. Технически правильное выполнение элементов техники **одновременного двухшажного хода** (закрепление и совершенствование):
 - широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
 - согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
 - чередование цикла хода с левой и правой ноги;
 - положение руки, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
 - быстрый вынос рук из-за спины вперёд махом на два, достаточно длинных, скользящих шага;
 - Сильные отталкивания лыжами в каждом скользящем шаге;
 - свободное одноопорное скольжение на правой лыже;
 - свободное одноопорное скольжение на левой лыже;
 - положение руки, палок, ног, туловища в фазе свободного одноопорного скольжения на левой лыже: в начале фазы, (в конце фазы);
 - постановка палок на снег;
 - положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.
2. Технически правильное выполнение элементов техники **одновременно одношажного хода** (закрепление и совершенствование):
 - широкая амплитуда, высокая скорость движений рук, ног, туловища;
 - согласованность движений рук, ног, туловища в цикле хода;
 - свободное скольжение на двух лыжах, положение рук, палок, ног, туловища, головы в фазе свободного скольжения на двух лыжах;
 - быстрые, сильные движения руками из-за спины вперёд, выпад ногой вперёд, сильное отталкивание ногой;
 - свободное одноопорное скольжение на лыже;
 - постановка палок на снег, наклон туловища вперёд при отталкивании палками;
 - положение руки, палок, ног, туловища, головы во время отталкивания палками, когда кисти рук проходят возле колен и в момент окончания отталкивания.
3. Технически правильное выполнение элементов техники **одновременного бесшажного хода** (закрепление и совершенствование):
 - широкая амплитуда и высокая скорость движений рук, туловища;
 - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
 - сильные и продолжительные отталкивания палками;
 - свободное скольжение на двух лыжах;
 - оптимальное соотношение длины свободного скольжения на двух лыжах и частоты отталкивания палками.

4. Технически правильное выполнение элементов техники *попеременно двухшажного хода* (закрепление и совершенствование):
 - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на равнине и в пологие подъёмы;
 - быстрые, сильные движения руками, ногами вперёд;
 - постановка лыжи на снег в конце выпада;
 - свободное одноопорное скольжение на лыже;
 - постановка палок на снег;
 - оптимальное соотношение длины и частоты скользящих шагов.
5. Технически правильное выполнение элементов техники *подъёма скользящим ходом* (закрепление и совершенствование):
 - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
 - быстрые, сильные движения руками, ногами вперёд;
 - вынос лыжи вперёд скользящим движением, постановка палки на снег;
 - оптимальное соотношение длины и частоты скользящих шагов.
6. Технически правильное выполнение элементов *техники попеременно двухшажного хода* (закрепление и совершенствование):
 - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на равнине и в пологие подъёмы;
 - быстрые и сильные движения руками, ногами вперёд;
 - сильные и законченные отталкивания лыжами, палками;
 - свободное, одноопорное скольжение на лыже, постановка палок на снег.
7. Технически правильное выполнение элементов *техники подъёма скользящим ходом* (закрепление и совершенствование):
 - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
 - быстрые и сильные движения руками, ногами вперёд;
 - сильные и законченные отталкивания лыжами, палками;
 - вынос лыжи вперёд скользящим движением, постановка палки в снег.
8. Технически правильное выполнение *элементов техники одновременно одношажного хода* (закрепление и совершенствование):
 - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества;
 - чередование шагов с левой и правой ноги;
 - сильные и продолжительные отталкивания палками;
 - быстрые маховые движения руками из-за спины вперёд;
 - свободное, одноопорное скольжение на лыже, на двух лыжах.
9. Технически правильное выполнение элементов техники *одновременно одношажного конькового хода* (закрепление и совершенствование):
 - устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на пологих спусках, на равнинных участках и пологих подъёмах;
 - свободное, одноопорное скольжение на лыже;
 - быстрый мах руками из-за спины вперёд, постановка палок в снег, сильные и законченные отталкивания палками;
 - сильные отталкивания лыжами скользящим упором;

- угол отведения лыжи в сторону при отталкивании лыжей и её кантование изменять с учётом крутизны подъёма, жёсткости трассы, при передвижении на равнине или под уклон.
10. Технически правильное выполнение элементов техники *одновременно двухшажного конькового хода* (закрепление и совершенствование):
- устойчивость структуры движений на разной скорости передвижения, на лыжне разного качества, на пологих спусках, на равнинных участках и пологих подъёмах;
 - свободное, одноопорное скольжение на лыже;
 - быстрый мах руками из-за спины вперёд, постановка палок в снег, сильные и законченные отталкивания;
 - угол отведения лыжи в сторону при отталкивании лыжей и её кантование изменять с учётом крутизны подъёма, жёсткости трассы, при передвижении на равнине или под уклон;
 - чередования левого и правого способов хода в равных пропорциях объёма нагрузки.
11. Технически правильное выполнение элементов горнолыжной техники лыжника – гонщика (закрепление и совершенствование):
- а) торможение плугом:**
- жёсткое удержание лыж в положении «плуга»;
 - прямолинейное движение по склону;
 - регулирование скорости спуска за счет увеличения или уменьшения угла разведения лыж, увеличения или уменьшения угла постановки лыж на ребро.
- б) торможение упором:**
- жёсткое удержание лыж в положении упора;
 - регулирование скорости спуска за счет увеличения или уменьшения угла отведения тормозящей лыжи пяткой в сторону, увеличения или уменьшения угла постановки лыж на ребро.
- в) повороты в движении: (переступанием):**
- перенос массы тела с лыжу на лыжу;
 - угол отведения носка лыжи в сторону поворота (15гр);
 - угол отведения пятки лыжи в сторону противоположную направлению поворота (10 – 15гр);
 - параллельное положение лыж в момент приставления переносной ноги к опорной;
 - палки держать на весу в согнутых в локтевых суставах руках.
- плугом:**
- жёсткое удержание лыж в положении «плуга»;
 - уменьшение радиуса поворота за счет увеличения давления на наружную лыжу, за счет увеличения угла разведения лыж пятками в стороны и увеличения угла постановки наружной («рулящей») лыжи на ребро.
- упором:**
- плавное, постепенное отведение лыжи в упор скользящим движением пятки в сторону;
 - изменение радиуса поворота от большого до малого за счет увеличения давления на наружную лыжу;
 - за счет увеличения угла разведения лыж пятками в стороны и увеличения угла постановки наружной («рулящей») лыжи на ребро.
- г) преодоление неровностей: впадина:**
- спуск в основной стойке с пружинистыми приседаниями;
 - перенос большей массы тела на «рулящую» лыжу и выдвигание её вперёд;

- наклон туловища в сторону «рулящей» лыжи, поворот туловища в сторону поворота;
- уменьшение радиуса поворота за счёт увеличения давления на наружную к повороту лыжу, за счёт увеличения угла отведения лыжи пяткой в сторону и увеличения угла постановки наружной лыжи на ребро.

бугор:

- быстрая смена положения ног, туловища, рук в момент изменения рельефа склона;
- расслабление мышц ног, для более быстрых амортизационных сгибаний и разгибаний ног;
- быстрое восстановление основной стойки после преодоления очередного бугра.

встречный склон:

- положение низкой стойки, распределение массы тела на лыжи и ступни ног;
- быстрая смена положения ног, туловища в момент изменения рельефа склона (кривизна выката со склона, кривизна контруклона);
- выдвигание одной лыжи вперед на длину стопы;
- сохранение равновесия.

Учебные нормативы

Примерные нормативы по лыжным гонкам

| Оценка | Баллы | Женщины 5 км | Мужчины 10 км |
|-------------------|--------------|---------------------|----------------------|
| Отлично | 10 | 25.00 и менее | 42.00 и менее |
| Хорошо | 8 | от 25. 01 до 29.00 | От 42.01 до 46.00 |
| Удовлетворительно | 5 | от 29.01 до 33.00 | От 46.01 до 50.00 |

Примерные вопросы к экзамену

1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
2. Происхождение и первоначальное применение лыж, типы древних лыж и их разновидности. Зарождение лыжного спорта.
3. Применение лыж в быту и военном деле.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в дореволюционной России. Первые лыжные клубы. Спортивные соревнования.
5. Применение лыж в годы гражданской войны и против интервентов. Роль Всеобуча в развитии лыжного спорта.
6. Участие лыжных подразделений в войне с белофиннами и в Великой Отечественной войне.
7. Лыжный спорт в послевоенные годы. Участие советских лыжников в зимних Олимпийских играх и первенствах мира.
8. Современное состояние лыжного спорта в России и за рубежом.
9. Эволюция лыжного инвентаря. Ремонт, хранение и уход за лыжным инвентарем. Способы пропитки лыж.
10. Способы смазки лыж. Ошибки при смазке и пути их устранения.
11. Выбор лыж, палок и их разновидности.
12. Лыжные мази и парафины, их назначение. Выбор лыжных мазей и парафинов в зависимости от погоды.
13. Одежда, обувь, снаряжение для занятий по лыжному спорту.
14. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Требования к профилактике травматизма.
15. Виды биатлона, их характеристика.
16. Виды горнолыжных соревнований, их характеристика.
17. Прыжки на лыжах с трамплина. Виды соревнований, их характеристика.

18. Лыжное двоеборье. Виды соревнований, их характеристика.
19. Классификация видов фристайла, их характеристика.
20. Сноубординг. Классификация видов, их характеристика.
21. Виды лыжного спорта, входящие в программу Олимпийских игр, их характеристика.
22. Классификация способов передвижения на лыжах, физических упражнений, местности.
23. Выбор классических способов передвижения в зависимости от рельефа местности, метеорологических условий, индивидуальных способностей.
24. Определение понятий: «длина цикла», «продолжительность цикла», «цикл лыжного хода», «темп», «ритм».
25. Понятие о технике лыжного спорта. Основные особенности рациональной техники и передвижения на лыжах.
26. Общая схема движения попеременных и одновременных ходов.
27. Начальное обучение передвижению на лыжах.
28. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Работа рук и ног. Согласованность движений в цикле хода.
29. Анализ техники одновременного бесшажного хода.
30. Анализ техники одновременного одношажного хода (основной вариант).
31. Анализ техники одновременного одношажного хода (скоростной вариант).
32. Анализ техники одновременного двухшажного хода.
33. Анализ техники подъемов в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
34. Анализ техники спусков с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
35. Анализ техники поворотов при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
36. Анализ техники торможений: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.
37. Двигательные навыки, их характерные черты. Взаимодействие двигательных навыков, последовательность обучения различным классическим способам передвижения на лыжах.
38. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
39. Методика начального обучения передвижению на лыжах.
40. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.
41. Методика обучения одновременному бесшажному ходу.
42. Методика обучения одновременному одношажному ходу (основной вариант).
43. Методика обучения одновременному одношажному ходу (скоростной вариант).
44. Методика обучения одновременному двухшажному ходу.
45. Методика обучения подъемам в гору: полуелочкой, елочкой, лесенкой, ступающим и скользящим шагом.
46. Методика обучения спускам с гор прямо и наискось в различных стойках: средней, высокой, низкой.
47. Методика обучения поворотам при спусках с гор: переступанием, упором, плугом, из упора, на параллельных лыжах.
48. Методика обучения торможениям: «плугом», упором, боковым соскальзыванием.

4 курс (7-8 семестр)

Теоретический раздел

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Классификация беговых дисциплин легкой атлетики.
3. Характеристика одного из беговых видов легкой атлетики.
4. Классификация прыжковых дисциплин легкой атлетики.

5. Характеристика одного из прыжковых видов легкой атлетики.
6. Подготовка сектора для выступления в прыжковых видах.
7. Правила судейства прыжковых видов.
8. Классификация метаний легкой атлетики.
9. Характеристика одного из видов в метаниях.
10. Подготовка сектора для выступления в метаниях.
11. Правила судейства метаний в легкой атлетики.
12. Классификация многоборья легкой атлетики.
13. Особенности мужского, женского, возрастного инвентаря, используемого при метаниях в легкой атлетике.
14. Развитие скоростно-силовых качеств в легкой атлетике.
15. Развития общей и специальной выносливости.
16. Понятия «низкий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
17. Понятия «высокий старт, бег по дистанции, финишное ускорение».
18. Развитие гибкости и взрывной силы в легкой атлетике.
19. Понятие «разбег, толчок, фаза полета, приземление» в прыжках в длину и тройном прыжке с разбега.
20. Понятия «разбег, толчок, переход через планку» в прыжках в высоту и шестом.
21. Оборудование, используемое для судейства соревнований легкой атлетики.
22. Общие правила и различия подготовке легкоатлета.
23. Понятия «подготовка к разбегу, разбег скачком, финальное усилие».
24. Организация судейства и подготовка секторов для беговых дисциплин легкой атлетики, трассы для спортивной ходьбы и марафона.
25. Педагогические основы легкой атлетики (оздоровительное, образовательное и воспитательное значение).
26. Содержание программного материала раздела «Легкая атлетика» для начальной школы.
27. Содержание программного материала раздела «Легкая атлетика» для средней школы.
28. Содержание программного материала раздела «Легкая атлетика» для старшей школы.

Методический раздел:

1. Методика развития скоростно-силовых качеств на занятиях легкой атлетикой.
2. Методика обучения низкому старту.
3. Методика обучения бегу по дистанции и финишированию в спринте.
4. Методика обучения пробеганию виражей.
5. Методика обучения прыжкам в длину, способом «согнув ноги».
6. Методика обучения прыжкам в высоту, способом «перешагивание».
7. Методика обучения малого мяча и гранаты.
8. Методика обучения толканию ядра.
9. Методика развития силы на занятиях легкой атлетикой.
10. Методика развития выносливости на занятиях легкой атлетикой.
11. Методика развития гибкости на занятиях легкой атлетикой.
12. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 1-4-классов.
13. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 5-6-классов.
14. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 7-8-классов.
15. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 9-классов.
16. Методика организации и проведения уроков по легкой атлетике для школьников 10-11 классов.

5 курс (9-А семестр)

Примерные вопросы к экзамену:

1. Цели и задачи спортивного танца .
2. Значение музыкального сопровождения.
3. Понятие о содержании музыкальных произведений.
4. Основные элементы музыкальной грамоты.
5. Дидактические принципы спортивного танца.
6. Основные средства спортивного танца.
7. Этапы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
8. Общепедагогические методы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
9. Практические методы обучения музыкально-ритмическим упражнениям.
10. Позиции рук и ног.
11. Хореографические прыжки и равновесия.
12. Основные танцевальные упражнения.
13. Методика обучения основным танцевальным упражнениям.
14. Методика обучения народным, национальным, бальным и современным танцевальным упражнениям.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.01 «Педагогическое образование», утвержденного приказом Минобрнауки № 121 от 22.02.2018 Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.

Авторы программы:

ст. преподаватель Кулешова О.В.,



ст. преподаватель Слонимская Л И.,



доцент Русаков А.А.

