

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева»

(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ МОДУЛЬ**  
**Физическая культура и спорт (элективные**  
**дисциплины: Элективная дисциплина по общей**  
**физической подготовке / Элективная дисциплина по**  
**подвижным и спортивным играм / Элективная**  
**дисциплина по физической культуре для обучающихся**  
**с ОВЗ и инвалидов**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

Закреплена за кафедрой **Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Учебный план 49.03.01 Физическая культура. Спортивная тренировка (о, 2023).plx  
Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Спортивная тренировка  
Выпускающие кафедры:  
Теоретических основ физического воспитания;  
Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;  
Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;  
Педагогика

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 2, 4, 6
аудиторные занятия	328	
самостоятельная работа	0	
контактная работа во время промежуточной аттестации (ИКР)	0	

**Распределение часов дисциплины по семестрам**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		17 2/6		13 4/6		14 3/6		12 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп								
Практические	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
В том числе в форме практ.подготовки	72	72	72	72			72	72	40	40	256	256
Итого ауд.	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Контактная работа	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328
Итого	72	72	72	72	72	72	72	72	40	40	328	328

Программу составил(и):

*Доцент, Ветрова Ирина Владимировна*

*Доцент, Люлина Наталья Владимировна*

*кпн, Доцент, Шевчук Юлия Валентиновна*

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт (элективные дисциплины: Элективная дисциплина по общей физической подготовке / Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм / Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ОВЗ и инвалидов**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура

Направленность (профиль) образовательной программы

Спортивная тренировка

Выпускающие кафедры:

Теоретических основ физического воспитания;

Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта;

Медико-биологических основ физической культуры и безопасности жизнедеятельности;

Педагогики

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**Ј9 Методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта**

Протокол от 03.05.2023 г. № 8

Зав. кафедрой дпн, профессор Янова Марина Геннадьевна

Председатель НМСС(С)

\_\_\_\_\_ 1754 г. № \_\_\_\_\_

### 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Вооружить студентов знаниями и навыками базовых средств физического воспитания, в частности гимнастики, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте будущей профессиональной деятельности.

Формирование всесторонне развитой личности и способности направленного использования разнообразных средств и методов физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической готовности студента к будущей профессии.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП: Б1.ОДП.03

#### 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:

2.1.1 Методика преподавания предмета «Физическая культура»

2.1.2 Гимнастика с методикой преподавания

2.1.3 Теория и методика физического воспитания

2.1.4 Физическая культура и спорт

2.1.5 Физическая культура и спорт

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

2.2.1 Педагогическая практика

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

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

**УК-7.1: Умеет использовать основы физической культуры для осознанного выбора и применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности**

#### Знать:

Уровень 1 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

#### Уметь:

Уровень 1 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Определяет показатели физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

#### Владеть:

Уровень 1 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на продвинутом уровне

Уровень 2 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на базовом уровне

Уровень 3 Технологиями определения показателей физического развития и физической подготовленности на пороговом уровне

**УК-7.2: Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни**

#### Знать:

Уровень 1 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.

Уровень 2 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.

Уровень 3 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

#### Уметь:

Уровень 1 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на продвинутом уровне.

Уровень 2 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.

Уровень 3 Определяет технологии здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

#### Владеть:

Уровень 1 Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы

	физических упражнений на продвинутом уровне.
Уровень 2	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на базовом уровне.
Уровень 3	Технологиями определения и средствами здорового образа жизни и здоровьесбережения и комплексы физических упражнений на пороговом уровне.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Пр. подгот.	Примечание
	<b>Раздел 1. Раздел 1. Общая физическая подготовка .</b>							
1.1	Тема 1. Развитие гибкости - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	12	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		12	упражнения, комплексы
1.2	Тема 2. Развитие координации - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	12	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		12	упражнения, комплексы
1.3	Тема 3. Развитие быстроты - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	12	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		12	упражнения, комплексы
1.4	Тема 4. Развитие силы - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	12	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		12	упражнения, комплексы
1.5	Тема 5. Развитие скоростно-силовых качеств - Выполнение комплексов упражнений /Пр/	2	12	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		12	упражнения, комплексы
1.6	Тема 6. Сдача нормативов по ОФП. Юноши: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа с хлопком; - Подтягивания в висе на перекладине; - Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; - Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях; - Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине. Девушки: - Сгибание разгибание рук в упоре лежа; - Сгибание-разгибание туловища в тазобедренном суставе лежа на спине; - Подтягивания в висе стоя на нижней жерди; - Шпагаты (3 шпагата); - Мост из положения лежа на спине. /Пр/	2	12	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		12	контрольные нормативы
	<b>Раздел 2. Раздел 2. Методика проведения общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.</b>							
2.1	Тема 1. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета. /Пр/	3	24	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		24	упражнения, комплексы
2.2	Тема 2. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ с предметом. /Пр/	3	24	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		24	упражнения, комплексы
2.3	Тема 3. Методика проведения строевых упражнений. /Пр/	3	24	УК-7.1 УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		24	упражнения

	<b>Раздел 3. Раздел 3. Основы техники выполнения акробатических элементов и методика проведения подготовительной части урока.</b>							
3.1	Тема 1. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета. /Пр/	4	24	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6			упражнения, комплексы
3.2	Тема 2. Методика обучения акробатическим элементам Юноши: 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Длинный кувырок вперед 4. Кувырок вперед согнувшись 5. Кувырок назад согнувшись 6. Кувырок назад в упор лежа 7. Кувырок вперед, подъем разгибом с головы 8. Кувырок вперед со стойки на руках 9. Кувырок назад через стойку на руках 10. Переворот боком 11. Рондат 12. Хореографических прыжок «Перекидной» 13. Равновесие по выбору (2 вида) Девушки: 1. Кувырок вперед 2. Кувырок назад 3. Длинный кувырок вперед 4. Кувырок вперед согнувшись ноги врозь 5. Кувырок назад согнувшись 6. Кувырок назад в упор лежа 7. Кувырок назад прогнувшись 8. Стойка на голове 9. Кувырок вперед со стойки на руках 10. Переворот боком 11. Рондат 12. Серия хореографических прыжков (3 прыжка) 13. Равновесие по выбору /Пр/	4	24	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6			упражнения
3.3	Тема 3. Проведение подготовительной части урока: проведение ОРУ с предметами - Проведение ОРУ со скакалкой; - Проведение ОРУ с гимнастической палкой; - Проведение ОРУ с мячом; - Проведение ОРУ с обручем; - Проведение ОРУ с набивным мячом; /Пр/	4	24	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6			конспект
	<b>Раздел 4. Раздел 4. Методика проведения комплексов упражнений при различных заболеваниях.</b>							
4.1	Тема 1. Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата /Пр/	5	24	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		24	упражнения, комплексы, конспект
4.2	Тема 2. Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при сердечно - сосудистых заболеваниях /Пр/	5	24	УК-7.2	Л1.3 Л1.5 Л1.6		24	упражнения, комплексы, конспект
4.3	Тема 3. Методика проведения комплексов лечебной гимнастики при ожирении /Пр/	5	24	УК-7.2	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6		24	упражнения, комплексы, конспект

	<b>Раздел 5. Раздел 5. Музыкально-ритмическое воспитание</b>							
5.1	Тема 1. Методика обучения танцевальных композиций на приставном и переменном шагах. /Пр/	6	10	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		10	упражнения, композиции
5.2	Тема 2. Методика обучения танцевальных композиций с гимнастическими предметами (мяч, обруч, скакалка). /Пр/	6	10	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		10	упражнения, композиции
5.3	Тема 3. Методика обучения беспредметной композиции (Основанная на гимнастических хореографических прыжках). /Пр/	6	10	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		10	упражнения, композиции
5.4	Тема 4. Методика обучения танцевальной композиции: "Фигурный вальс" /Пр/	6	10	УК-7.1	Л1.3 Л1.5 Л1.6		10	упражнения, композиции

**5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА)  
для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации**

**5.1. Контрольные вопросы и задания**

Контрольные задания

1. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств.
2. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ без предмета.
3. Разработка, запись и проведение комплекса ОРУ с предметом.
4. Проведение подготовительной части урока: проведение ОРУ различными способами.
5. Конспект по методике развития физических качеств.
6. Выполнение отдельных шагов и связок из танцевальных композиций.

**5.2. Темы письменных работ**

Примерная тематика рефератов.

1. Физическая культура - часть общечеловеческой культуры.
2. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
3. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
4. Природные и гигиенический факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
5. Гипокинезия и гиподинамия: суть отрицательного воздействия на организм человека.
6. Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
7. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физической культурой.
8. Характеристика и основы воспитания физических качеств (по выбору студента):
  - силовых способностей;
  - скоростных способностей;
  - координационных способностей;
  - выносливости;
  - гибкости;
9. Основы регулирования веса тела.
10. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний, укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
11. Методика оздоровительной физической культуры для лиц (по выбору студента):
  - с избыточным весом (ожирением);
  - с нарушением осанки;
  - с остеохондрозом;
  - с плоскостопием;
12. Самоконтроль физического развития и функционального состояния организма.
13. Циклические и ациклические виды физической нагрузки.
14. Социальные функции спорта.
15. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
16. Выбор видов спорта и упражнений для активного отдыха.
17. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
18. Работоспособность. Утомление. Восстановление работоспособности.
19. Средства физической культуры и регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов.
20. Адаптация организма - физиологическая основа функционального и двигательного совершенствования человека.
21. Функциональная реакция отдельных структур организма на физическую активность.
22. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Влияние факторов на жизнедеятельность организма (природных, экологических, социальных).

### 5.3. Оценочные материалы (оценочные средства)

#### Контрольные задания

1. Сдача нормативов по ОФП.
2. Выполнение акробатических элементов.
3. Проведение корригирующей гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата.
4. Проведение комплексов лечебной гимнастики при сердечно - сосудистых заболеваниях.
5. Проведение комплексов лечебной гимнастики при ожирении.
6. Выполнение танцевальных композиций.

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Адрес
Л1.1	Ветрова И. В.	Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: учебное пособие	Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2018	<a href="http://elib.kspu.ru/document/32358">http://elib.kspu.ru/document/32358</a>
Л1.2	Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И.	Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=483271</a>
Л1.3	Дисько Е. Н., Якуш Е. М.	Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие	Минск: РИПО, 2018	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=497462</a>
Л1.4	Ефремов А. Г., Крылатых В. Ю., Миронов А. О., Самоуков А. Ф., Шувалов А. М.	Организация занятий по атлетической гимнастике: учебное пособие для вузов: учебное пособие	Москва: Дело, 2019	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=612552">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=612552</a>
Л1.5	Мякотных В. В.	Теория и методика оздоровительной тренировки: учебное пособие для бакалавров и слушателей ДПО по направлению подготовки «Физическая культура»: учебное пособие	Сочи: Сочинский государственный университет, 2020	<a href="https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225">https://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=618225</a>
Л1.6	Алхасов Д. С., Пономарев А. К.	Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов	Москва: Юрайт, 2022	<a href="https://urait.ru/bcode/497025">https://urait.ru/bcode/497025</a>

#### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft® Windows® 8.1 Professional (ОЕМ лицензия, контракт № 20А/2015 от 05.10.2015);
2. Kaspersky Endpoint Security – Лиц сертификат №1В08-190415-050007-883-951;
3. 7-Zip - (Свободная лицензия GPL);
4. Adobe Acrobat Reader – (Свободная лицензия);
5. Google Chrome – (Свободная лицензия);
6. Mozilla Firefox – (Свободная лицензия);
7. LibreOffice – (Свободная лицензия GPL);
8. XnView – (Свободная лицензия);
9. Java – (Свободная лицензия);
10. VLC – (Свободная лицензия);

#### 6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Elibrary.ru: электронная библиотечная система : база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию. Адрес: <http://elibrary.ru> Режим доступа: Свободный доступ;

Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Адрес: <https://biblioclub.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Электронно-библиотечная система издательства «ЛАНЬ». Адрес: [e.lanbook.com](http://e.lanbook.com) Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Образовательная платформа «Юрайт». Адрес: <https://urait.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

ИС Антиплагиат: система обнаружения заимствований. Адрес: <https://krasspu.antiplagiat.ru> Режим доступа: Индивидуальный неограниченный доступ;

Консультант Плюс /Электронный ресурс/: справочно – правовая система. Адрес: Научная библиотека Режим доступа: Локальная сеть вуза;

## 7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Перечень учебных аудиторий и помещений закрепляется ежегодным приказом «О закреплении аудиторий и помещений в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева на текущий год» с обновлением перечня программного обеспечения и оборудования в соответствии с требованиями ФГОС ВО, в том числе:

1. Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Помещения для самостоятельной работы обучающихся
3. Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования
4. Перечень лабораторий.

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Рекомендации по работе на практических занятиях

Практические занятия – это форма коллективной и самостоятельной работы обучающихся, связанная с выполнением и проработкой различных заданий учебной программы. На практических занятиях более подробно раскрываются научное и практическое значение отдельных видов гимнастики, их задачи и перспективы дальнейшего развития. Студенты овладевают техникой выполнения гимнастических упражнений, терминологией, навыками страховки и оказания помощи, методами обучения и тренировки, приемами организации занятий, применения гимнастических упражнений в целях направленного воздействия на функции отдельных органов, систем и организма в целом, формирования правильной осанки, развития двигательных, психических и личностных свойств занимающихся; повышают свою физическую подготовленность. В ходе занятий студенты овладевают системой методической подготовки, которая заканчивается учебной и школьной педагогической практикой.

Практические занятия играют большую роль в развитии обучающихся. Данная форма способствует формированию навыков и умений обучающихся, оперативно и четко применять свои знания.

Структура практического занятия может быть различной. Это зависит от учебно-воспитательных целей, уровня подготовленности обучающихся.

Эффективность семинара во многом зависит от подготовки к нему обучающихся.

Подготовку к практическому занятию необходимо начинать заблаговременно. Преподаватель сообщает тему, задачи занятия, распределяет задания, рекомендует дополнительные источники, проводит консультации.

Эффективность практического занятия зависит от умения обучающихся разрабатывать конспекты по методике проведения различных видов гимнастических упражнений. На консультациях он просматривает конспекты, отвечает на вопросы обучающихся, оказывает методическую помощь.

На занятиях обобщается пройденный материал; дается систематический обзор наиболее важных разделов курса гимнастики; рассматриваются методы изучения (оценки) и развития двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения упражнениями, предусмотренными школьной программой и программой подготовки спортсменов-разрядников (от начального обучения до мастера спорта России). Эти занятия целесообразно проводить в спортивном зале с демонстрацией упражнений, методики обучения, страховки, помощи и др. Студенты получают задания по углубленному изучению отдельных вопросов в установленные преподавателем сроки. Содержание обзорно-методических занятий студенты конспектируют.

Успеваемость студентов проверяется в ходе занятий (текущий учет), на зачетах и на экзаменах.

Текущий учет представляет собой систематическую проверку качества выполнения изучаемых на занятиях индивидуальных и групповых упражнений, домашних заданий.

В зачетные требования (в объеме пройденной на каждом курсе программы) входят:

- 1) устный зачет по теории и методике преподавания гимнастики;
- 2) выполнение заданий по методической (учебной) практике;
- 3) практическое выполнение отдельных гимнастических упражнений и зачетных учебных комбинаций (содержание их определяется кафедрой на основе пройденного материала).

Самостоятельная работа проводится в соответствии с тематическим планом. Студенты получают задание самостоятельно изучить соответствующие темы учебной дисциплины и представить реферативный обзор литературы. Остальные студенты усваивают содержание данной темы без написания реферата. На аудиторных занятиях каждый из студентов выступает с кратким сообщением по заданной теме. Остальные студенты принимают активное участие в обсуждении темы. Контроль качества усвоения учебного материала по теме проводится в письменной форме с применением системы тестовых заданий. Самостоятельная работа студентов осуществляется как во внеаудиторное время, так и в ходе занятий по дисциплине и включает в себя следующие формы:

- 1) Освоение лекционного и теоретического материала по изучаемым проблемам.
- 2) Работа с текстами: монографиями, учебниками, хрестоматиями, научными статьями.
- 3) Подготовка докладов и сообщений по теме.

Система текущего контроля включает:

- 1) Контроль посещения на занятиях и полнота лекционного материала.
- 2) Контроль выполнения студентами заданий для самостоятельной работы.
- 3) Контроль знаний, усвоенных в данном курсе, производится в форме контрольных работ, контрольных вопросов, выполнения техники легкоатлетических упражнений на практических занятиях.

Для контроля самостоятельной работы студентов могут быть использованы разнообразные формы, методы и технологии контроля.

Формы: тестирование, практические задания, мини-сочинения, дискуссионные вопросы, защита творческих работ, рефераты, круглый стол, контрольные работы.

Методы контроля: семинарские занятия по всему учебному материалу, коллоквиумы по темам «Педагогическая культура специалиста по ФКиС» и «Спорт как специфическая среда жизнедеятельности и формирования личности», деловая игра «Личность учителя ФК - пример для подражания», практические работы по всем изучаемым темам, собеседования, итоговый зачет;

Технологии контроля: ситуативная, рейтинговая оценка, самооценка.

Контроль результатов самостоятельной работы студентов осуществляется в пределах времени, указанного в учебных планах на аудиторские учебные занятия по дисциплине и внеаудиторную самостоятельную работу студентов и проходит в письменной, устной или смешанной форме, с представлением конкретного продукта творческой деятельности студента.

Результаты контроля самостоятельной работы студентов учитываются при осуществлении итогового контроля по дисциплине.

Общепедагогическими критериями оценки результатов организованной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения студентом учебного материала в аспекте компетенций;
- умение студента использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление отчетного материала в соответствии с требованиями;
- творческий подход к выполнению самостоятельной работы;

#### Методические указания по написанию рефератов

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Для всестороннего знакомства с литературой по избранной теме существенное значение имеет подготовка реферата. Реферат, понимаемый как изложение в письменной форме содержание книги, статьи, научной работы, создает возможность комплексно использовать приобретенные навыки работы с книгой, развивает самостоятельность мышления, умение анализировать явления действительности. Рефератом называют также доклады или письменные исследования на определенную тему, включающие критический обзор источников. В отличие от конспекта реферат требует несравненно большей творческой активности, самостоятельности в обобщении изученной литературы.

Рекомендуемый объем реферата - 20-25 страниц машинописного текста.

Академическая структура исследования такова:

1. Введение.
2. Глава 1. § 1, § 2.
3. Глава 2. § 1, § 2.
4. Заключение.
5. Список использованной литературы.
6. Оглавление.

Названия работ, глав и параграфов не должны совпадать, название работы не должно быть громоздким (по возможности - от 3 до 5 слов).

Тему реферата предпочтительнее выбирать знакомую по ранее прочитанной литературе и представляющую интерес.

Важный этап работы над рефератом - отбор литературы. Затем составляется конкретный план, который согласуется с преподавателем. Завершающий этап - написание реферата на основе изучения и предварительной систематизации всех источников, повторного изучения собранного материала.

Схема подготовки реферата такова: чтение исходного текста - его анализ - выбор информативных фрагментов, их обобщение - создание нового текста (реферата), на последнем этапе производится синтезирование выделенной информации и завершается оформление текста реферата. Изложение должно быть цельным и логичным. Рассмотрение каждого пункта плана целесообразно завершать обобщением.