

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»**  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

**КАФЕДРА МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН И  
НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**ПОДГОТОВКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура

квалификация (степень):

Бакалавр

заочное обучение

Красноярск - 2015

Рабочая программа дисциплины «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях» составлена Н.В. Люлиной, И.В.Ветровой, Ю.В.Шевчук, С.В.Тарапатиным.

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин

протокол № 10 от «11» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №4 от «17» мая 2017г.

Председатель Научно-методического  
совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях» актуализирована доцентами Н.В Люлиной, И.В.Ветровой

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин

протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Заведующий кафедрой теории и методики

спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина

Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель Научно-методического

совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

Рабочая программа дисциплины «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях» актуализирована доцентами Н.В Люлиной, И.В.Ветровой

Учебная программа обсуждена на заседании кафедры теории и методики спортивных дисциплин  
протокол № 9 от «25» апреля 2019 г.

Заведующий кафедрой теории и методики  
спортивных дисциплин



Янова М.Г.

Одобрено Научно-методическим советом ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина  
Протокол №5 от «15» мая 2019г.

Председатель Научно-методического  
совета ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина



Бордуков М.И.

## **Пояснительная записка**

### **Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Рабочая программа дисциплины «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях» для подготовки обучающихся Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (уровень бакалавриата), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 21.11.2014г. № 1505 (зарегистрировано в Минюсте России 19.12.2014г. № 35263), профессиональным стандартом «Педагог», утверждённого приказом Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н (зарегистрировано в Минюсте России 6.12.2013г. № 30550).

Дисциплина «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях» относится к элективным дисциплинам профессионального цикла ООП (Б.1.В.ДВ.01.). Она определяет общее профессиональное образование специалиста в данной области, его знания, конкретную профессиональную направленность деятельности, взгляды, убеждения.

Настоящая программа по дисциплине составлена с учетом следующих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 12.04.2007 № 329-ФЗ;

- приказы Минобрнауки России «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования по направлениям подготовки (специальностям)»;

- приказ Министерства образования Российской Федерации от 01.12.1999 г. № 1025 «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования»;

- инструкция по организации и содержанию работы кафедр физического воспитания высших учебных заведений. Утверждена приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию от 26.07.94 № 777.

Дисциплина изучается: - 1 курс-2 семестр.

### **Общая характеристика (аннотация) дисциплины**

Данная дисциплина учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

#### **Задачи освоения дисциплины.**

- Формирование теоретических знаний и практического опыта, необходимого в проведении занятий по физической культуре;

- Развитие способностей к действиям, необходимым в повседневной практической деятельности, а также в других видах спорта;

- Совершенствование двигательные качества и содействовать повышению возможностей функциональных систем организма, влияющих на выполнение двигательной деятельности;

- Формирование умения экономно и целесообразно выполнять двигательные действия;

- Развитие способностей анализировать, сопоставлять, обобщать и делать выводы по проведению занятий .

### **Трудоёмкость дисциплины**

На дисциплину выделяется 328 часов (9,1 З.Е.), в том числе 10 контактных часов,

самостоятельной работы- 314 часов, контроль (зачет) – 4 часа.

**Цель освоения дисциплины:** формирование у студентов-бакалавров системы знаний о системе образования в целом; системы научно-практических знаний, умений и компетенций в области преподавания физической культуры и реализация их в своей профессиональной деятельности

### Планируемые результаты обучения

<b>Задачи освоения дисциплины</b> «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях»	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине</b> «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях»	<b>Код результата обучения</b> (компетенция)
Задача 1.  Способность к самоорганизации и самообразованию	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. основы практической самоорганизации рабочего времени педагога;</li><li>2. теоретические основы физического воспитания и спорта,</li><li>3. систему физического воспитания в Российской Федерации, направленное формирование личности в процессе физического воспитания,</li><li>4. средства и методы физического воспитания, общеметодические и специфические принципы физического воспитания,</li></ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. осваивать методы самообразования, приемы сбора, анализа, систематизации и обобщения информации, использования знаний в практической деятельности;</li><li>2. применять на практике знания в области физической культуры;</li><li>3. разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий;</li><li>4. проводить профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим в процессе занятий;</li><li>5. реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием временных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида</li></ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. традиционными и современными технологиями профессиональной деятельности</li><li>2. актуальными для избранного вида спорта технологиями педагогического контроля и коррекции, средствами и методами управления состоянием человека;</li></ol>	ОК 6

	<b>3.методами и средствами сбора- основными элементами теоретической и практической готовности учителя к педагогической деятельности.</b>	
Задача 2. - Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств</li> <li>2. основы теории и методики обучения двигательным действиям, теоретико-практические основы развития физических качеств</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. применять на практике знания в области физической культуры;</li> <li>2.реализовать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психологических параметров индивида</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. основами формирования двигательных действий и развития физических качеств;</li> <li>2. знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу</li> <li>3.Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности</li> <li>4.Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства</li> </ol>	ОК-8

### **Контроль результатов освоения дисциплины**

текущий контроль успеваемости осуществляется путём оценки результатов выполнения заданий, практических, самостоятельных работ, посещения занятий.

Итоговый контроль по дисциплине (промежуточная аттестация) осуществляется в форме зачёта, на котором оценивается творческая работа (разработка и написание конспектов по проведению комплексов упражнений в целом и на отдельные группы мышц), выполняемая в течение семестра и

Оценочные средства результатов освоения дисциплины, критерии оценки выполнения заданий представлены в разделе «Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации».

### **Перечень образовательных технологий, используемых при освоении дисциплины:**

- современное традиционное обучение (лекционно-семинарская-зачётная система);
- интерактивные технологии (дискуссия);
- технология проектного обучения (кейс-метод);
- проблемное обучение.

### Технологическая карта обучения дисциплине

«Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях» для студентов ООП

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями)

Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности  
(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)

по очной форме обучения

(общая трудоёмкость 9,1 з.е.)

Наименование разделов и тем	Всего часов (з.е.)	Аудиторных				Самостоятельная работа	Формы и методы контроля
		Всего	Лекций	Семинаров	Практических		
	<b>328</b>	-	-	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>314</b>	
<b>Раздел 1. Музыкально – ритмическое воспитание</b>				<b>4</b>		<b>150</b>	
Тема 1. Структура и содержание предмета музыкальная ритмика						30	Конспектирование, устный опрос
Тема 2. Танцевальная композиция на приставном шаге						30	Выполнение танцевальной композиции
Тема 3. Танцевальная композиция на переменном шаге						30	Выполнение танцевальной композиции
Тема 4. Беспредметная композиция				2		30	Выполнение танцевальной композиции
Тема 5. Фигурный вальс				2		30	Выполнение танцевальной композиции
<b>Раздел 2. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, атлетическая гимнастика</b>				<b>6</b>		<b>164</b>	
<b>Тема1.</b> Теоретическое содержание предмета: шейпинг						20	Конспектирование, устный опрос



							Доклад с презентацией по заданной теме
<b>Тема 2.</b> Разработка, запись и проведение комплексов упражнений шейпинга				1		22	Проверка конспекта.
<b>Тема 3.</b> Методика проведения отдельных частей занятия по шейпингу						20	Конспектирование методики проведения комплексов упражнений.Выполнение учебных комплексов упражнений.
<b>Тема 4.</b> Методика проведения занятия по шейпингу в целом				2		20	Проведение комплексов упражнений
<b>Тема 5.</b> Теоретическое содержание предмета: атлетическая гимнастика						20	Конспектирование, устный опрос Доклад с презентацией по заданной теме
<b>Тема 6.</b> Разработка, запись и проведение комплексов упражнений по атлетической гимнастике				1		22	Проверка конспекта.
<b>Тема 7.</b> Методика проведения отдельных частей занятия по атлетической гимнастике						20	Конспектирование методики проведения комплексов упражнений.Выполнение учебных комплексов упражнений.
<b>Тема 8.</b> Методика проведения занятия по атлетической гимнастике в целом				2		20	Проведение комплексов упражнений

## Содержание основных разделов и тем дисциплины

### Раздел 1. Музыкально – ритмическое воспитание

#### Тема 1. Структура и содержание предмета музыкальная ритмика

- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Особенности проведения занятий музыкальной ритмикой для обучающихся различных возрастов.

#### Тема 2. Танцевальная композиция на приставном шаге

И.п. – ст. на пояс

1-2 – приставной шаг с правой;

3-4 – приставной шаг с левой;

5-6 – приставной шаг с правой назад;

7-8 – приставной шаг с левой назад.

1-2 – приставной шаг вправо, руки в стороны;

3-4 – приставной шаг вправо в полуприсед, руки в стороны;

5-9 – тоже в другую сторону.

1- шаг правой с поворотом направо, руки на пояс;

2- приставляя левую полуприсед;

3- шаг правой с поворотом направо;

4- приставляя левую полуприсед;

5- шаг с правой с поворотом направо;

6- приставляя левую полуприсед;

7- шаг правой с поворотом направо;

8- приставляя левую полуприсед (поворот на 360°- 4 поворота по 90°).

1-8 – тоже в другую сторону.

#### Тема 3. Танцевальная композиция на переменном шаге

И.п. – ст. руки на пояс

1 «и» – 2 «и» – переменный шаг с правой, дугами вперед руки в стороны;

3 «и» – 4 «и» – переменный шаг с левой, дугами вперед руки на пояс;

5 «и» – 6 «и» - переменный шаг с правой назад, дугами вперед руки в стороны;

7 «и» – 8 «и» – переменный шаг с левой назад, дугами вперед руки на пояс

1 «и» – приставной шаг вправо, руки в стороны;

2 «и» – шаг правой в сторону в полуприсед, левая стопой прижата;

3 «и» – 4 «и» - к правой голени (колени выворотны);

5 «и» – 6 «и» – счет 1 «и», 2 «и»;

7 «и» – 8 «и» – счет 3 «и», 4 «и».

1 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая согнута назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

2 – с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая назад-книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед-книзу;

3 – с поворотом направо шаг полуприсед правой, левая назад - книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок, правая вперед - книзу;

4 - с поворотом направо шаг полуприседая правой, левая назад - книзу;

«и» – приставляя левую встать на носок левой, правая вперед - книзу;

5 «и» - 8 «и» - повторить все в другую сторону (поворот на 360° - 4 поворота на 90°). Повторить

3-ю восьмерку.

#### Тема 4. Беспредметная композиция

1-4 – поворот переступанием на 360° вправо, руки плавно поднимаются до горизонтали;

5-8 – тоже влево;

9-12 – скрестный поворот влево, руки внизу скрестно, дугами наружу вверх, опускаются в сторону;  
13-16 – тоже вправо, руки через стороны вниз, опускаются скрестно дугами вовнутрь.  
1 – закрытый прыжок (подскок на правой, левая согнута – вверх, руки скрестно вперед, голова вниз, спина круглая);  
2 – открытый прыжок (подскок на левой, правая назад, руки в стороны, спина согнута голова поднята);  
3-4 – два шага с правой;  
5-6 – прыжок со сменой ног, руки в стороны;  
7-8 – два шага с левой;  
9-10 – прыжок «шагом» ноги развести до шпагата, руки вперед, другая в сторону противоположно ноге;  
11-12 – два шага с правой;  
13-14 – «перекидной прыжок» (махом правой, толчком левой, как бы перепрыгнуть через веревочку) руки вверх, приземление на правую, левая назад, вверх;  
15-16 – шаг левой вперед, полуприседая правая назад на носок, правая рука вверх, левая рука в сторону, поворот головы налево.

### **Тема 5. Фигурный вальс**

1-4 – подходя к партнерше, партнер приглашает ее на танец, опуская голову;  
5-6 – партнерша выполняет реверанс;  
7-8 – встать в и.п.

Партнер танцует во внутреннем кругу, партнерша снаружи. И.п. – стоя лицом друг к другу руки вперед - в стороны, руки партнерши на руках партнера.

**ПЕРВАЯ ФИГУРА** 1-2-3 – вальсовый шаг партнерши вправо (шаг вправо, полуприседая на ней, 2 – встать на левый носок, 3 – на правой), небольшим наклоном рук вправо (партнер выполняет все влево).

1-2-3 – тоже влево

1-2-3 – вальсовый шаг с поворотом вправо (руки при повороте опускаются вниз) в конце выполнения вальсового шага руки поднимаются в стороны, партнеры стоят друг к другу.

Вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг с правой вправо, поворот вправо; 2 – шаг левой вправо (пятка вперед), поворот направо; 3 – приставить правую.

1-2-3 – вальсовый шаг с поворотом: 1 – шаг левой влево (пяткой вперед), поворот направо; 2 – шаг правой вправо, поворот направо; 3 – приставить ногу. Первый шаг выполняется полуприседая. Вышеописанное называется **ПЕРВАЯ ФИГУРА**, она повторяется два раза. При выполнении два раза первой фигуры на последний счет партнеры берутся правой рукой, левая сверху (у партнера – на пояс, у партнерши – в сторону)

**ВТОРАЯ ФИГУРА** (повторяется два раза)

1-2-3 – вальсовый шаг вперед (оба партнера)

1-2-3 – тоже назад

1-2-3 – оба партнера вальсовый шаг вперед с поворотом направо

1-2-3 – вальсовый шаг назад

**ТРЕТЬЯ ФИГУРА – ВАЛЬСОВАЯ ДОРОЖКА** (выполняется на две четверки, одна четверка это 1-2-3 – четыре раза)

Партнерша выполняет вальсовый шаг вперед, держа правой рукой за правую руку партнерши, левая рука на пояс. Партнерша выполняет вальсовый шаг с поворотом плечом вовнутрь при вальсовом шаге вперед – потянуться левой рукой вперед, при вальсовом шаге назад, выполняется волна левой рукой. На последний счет партнеры должны встать в пару.

**ЧЕТВЕРТАЯ ФИГУРА**

Вальс в парах одна или две восьмерки.

## **Раздел 2. Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг, атлетическая гимнастика**

**Тема 9.** Теоретическое содержание предмета: шейпинг

- История развития шейпинга
- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Особенности проведения занятий шейпингом для обучающихся различных возрастов.

**Тема 10.** Разработка, запись комплексов упражнений по шейпингу

- Записать комплекс упражнений без гантелей
- Записать комплекс упражнений в партере
- Записать комплекс упражнений с гантелями

**Тема 11.** Методика проведения отдельных частей занятия по шейпингу

- Задачи, решаемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия.
  - Содержание каждой части урока.
  - Способы проведения частей (каждой в отдельности) урока.

**Тема 12.** Методика проведения занятия в целом по шейпингу

- Проведение комплекса упражнений без гантелей
- Проведение комплекса упражнений в партере
- Проведение комплекса упражнений с гантелями

**Тема 13.** Теоретическое содержание предмета: атлетическая гимнастика

- Структура, содержание и регулирование тренировочной нагрузки
- Возрастные основы силовой подготовки
- Тренажерные устройства

**Тема 14.** Запись комплексов упражнений по атлетической гимнастике

- Записать комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса
- Записать комплекс упражнений для мышц спины
- Записать комплекс упражнений для мышц ног

**Тема 15.** Методика проведения отдельных частей занятия по атлетической гимнастике

- Задачи, решаемые в подготовительной, основной и заключительной части занятия.
- Содержание каждой части урока.
- Способы проведения частей (каждой в отдельности) урока

**Тема 16.** Методика проведения занятия в целом по атлетической гимнастике

- Проведение комплекса упражнений для верхнего плечевого пояса
- Проведение комплекса упражнений для мышц спины
- Проведение комплекса упражнений для мышц ног

## **Раздел 3. Развитие физических качеств**

**Тема 17.** Методика развития гибкости

- Конспектирование методики проведения комплексов упражнений.
- Выполнение учебных комплексов упражнений.

**Тема 18.** Методика развития координационных способностей

- Конспектирование методики проведения комплексов упражнений.
- Выполнение учебных комплексов упражнений
- Проведение подвижных игр, эстафет

**Тема 19.** Методика развития быстроты

- Конспектирование методики проведения комплексов упражнений
- Выполнение учебных комплексов упражнений.
- Проведение подвижных игр, эстафет

**Тема 20.** Методика развития силы

- Конспектирование методики проведения комплексов упражнений.
- Выполнение учебных комплексов упражнений

## Методические рекомендации по освоению дисциплины

Самостоятельная работа студентов является важной составляющей организации учебного процесса по изучению дисциплины «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях»

Самостоятельная работа по дисциплине проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся;
- формирования самостоятельности;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе высшего учебного заведения выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная.

Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа является обязательной для каждого студента, а ее объем определяется учебным планом.

Внеаудиторная самостоятельная работа по дисциплине включает такие формы работы, как:

- изучение программного материала дисциплины (работа с учебником и конспектом лекции);
- изучение рекомендуемых литературных источников;
- конспектирование источников;
- подготовка материалов для анализа ситуаций;
- работа с электронными информационными ресурсами и ресурсами Internet;
- составление плана и тезисов ответа на семинарском занятии;
- составление схем, таблиц для систематизации учебного материала;
- решение кейсов и ситуационных задач;
- подготовка презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- аннотирование, реферирование, рецензирование текста;
- написание эссе, докладов;
- подготовка к зачету.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы студента являются:

- уровень освоения учебного материала,
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач,
- полнота общеучебных представлений, знаний и умений по изучаемой теме, к которой относится данная самостоятельная работа,
- обоснованность и четкость изложения ответа на поставленный по внеаудиторной самостоятельной работе вопрос,
- оформление отчетного материала в соответствии с известными или заданными преподавателем требованиями, предъявляемыми к подобного рода материалам.

Бакалаврам рекомендуется обязательное использование при подготовке дополнительной литературы, которая поможет успешнее и быстрее разобраться в поставленных вопросах и задачах.

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА РЕЙТИНГА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Направление подготовки и уровень образования (бакалавриат, магистратура, аспирантура) Наименование программы/ профиля	Количество зачетных единиц
«Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях»	Направление подготовки: 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура квалификация (степень): Бакалавр	
<b>Смежные дисциплины по учебному плану</b>		
Предшествующие: Теория и методика обучения базовым видам спорта: подвижные игры		
Последующие: Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика		

<b>Входной КОНТРОЛЬ</b> (проверка «остаточных» знаний по ранее изученным смежным дисциплинам)			
	Форма работы*	Количество баллов 5 %	
		min	max
	Тестирование	3	5
Итого		3	5

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 1</b>			
<b>Музыкально – ритмическое воспитание</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Выполнение танцевальных композиций	8	12
	Индивидуальное задание	5	7
	Доклад с презентацией	5	7
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя	2	4
Итого		20	30

<b>БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 2</b>			
<b>Новые физкультурно-спортивные виды: шейпинг; атлетическая гимнастика</b>			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Запись комплексов упражнений	2	4
	Проведение отдельных частей урока	5	8
	Методика проведения занятия в целом	5	8
	Доклад с презентацией по заданной теме	2	4
	Индивидуальное задание	2	4
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя	1	2

Итого	17	30
-------	----	----

БАЗОВЫЙ РАЗДЕЛ № 3			
Развитие физических качеств			
	Форма работы*	Количество баллов 30 %	
		min	max
Текущая работа	Доклад с презентацией по заданной теме	4	7
	Индивидуальное задание	4	7
	Запись комплексов по развитию физических качеств	4	7
	Проведение комплексов по развитию физических качеств	4	7
Промежуточный рейтинг-контроль	Контрольная неделя	1	2
Итого		17	30

ИТОГОВЫЙ РАЗДЕЛ			
Содержание	Форма работы*	Количество баллов 25 %	
		min	max
	Текущий зачет	3	5
Итого		3	5

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ			
Базовый раздел/ Тема	Форма работы*	Количество баллов	
		min	max
БР №1 Тема 1-8	Индивидуальное задание	4	8
БР №2 Тема 9-10; 13-14	Индивидуальное задание	4	6
БР №3 Тема 17-20	Индивидуальное задание	4	6
Итого		12	20
Общее количество баллов по дисциплине (по итогам изучения всех модулей, без учета дополнительного модуля)		min	max
		60	100

\*Перечень форм работы текущей аттестации определяется кафедрой или ведущим преподавателем

**Соответствие рейтинговых баллов и академической оценки:**

Общее количество набранных баллов*	Академическая оценка
60 – 72	3 (удовлетворительно)
73 – 86	4 (хорошо)
87 – 100	5 (отлично)

## **Методические разработки кафедры (учебные пособия, методические указания)**

Контрольная работа представляет реферативный обзор современной учебной и учебно-методической литературы по выбранной теме. В работе должен быть осуществлен сравнительный теоретический анализ знаний по рассматриваемой теме, имеющийся в учебниках, учебных и учебно-методических пособиях с последующим обобщающим заключением по каждому разделу работы. Объем работы – не менее 15 страниц.

Выбор темы осуществляется студентом самостоятельно. Студенту разрешается контрольную работу по дисциплине связать с курсовой работой.

### **Структура контрольной работы:**

- 1) план;
- 2) теоретический обзор учебно-методической литературы;
- 3) заключение;
- 4) список литературы.

План отражает структурные основные элементы (разделы работы), которые в своей совокупности раскрывают содержание темы контрольной работы.

В теоретическом обзоре подробно раскрываются основные положения по каждому разделу работы, представленные в анализируемых литературных источниках, выделяются общие моменты, имеющиеся противоречия и то особенное, что имеется в том или ином литературном источнике. В работе должен быть осуществлен реферативный обзор не менее 10 литературных источников, при этом в тексте должны обязательно содержаться ссылки на эти источники. Текст, заимствованный из литературных источников, должен быть представлен в форме цитирования, заключен в кавычки с указанием номера (ов) страниц, на которых он содержится в соответствующем литературном источнике.

В заключении отражаются основные результаты теоретического анализа последовательно по каждому разделу.

Список литературы составляется в соответствии с требованиями ГОСТа.

Требования к оформлению: Работа должна быть набрана в текстовом редакторе Microsoft Word, шрифт 14, поля сверху и снизу – 2,5 см, справа – 1,5 см, слева – 3 см, интервал – полуторный.

### **Методические указания по написанию рефератов**

Цель реферата - проверка знаний студентов по основным разделам курса.

Новые технологии обучения, основанные на применении компьютеров, мультимедиа, аудиовизуальных материалов и т.д., позволяют значительно активизировать процесс овладения информацией, вовлекать студентов в работу по ее обработке, способствуют более глубокому освоению изученного материала. И все же основным, наиболее эффективным методом обучения была и остается работа с книгой. К сожалению, опыт показывает, что студенты, как правило, не умеют ориентироваться в сложной и многообразной литературе по гуманитарным наукам, самостоятельно извлекать нужную информацию и правильно оформлять ее. Это ведет к противоречию с постоянно возрастающими требованиями к учебному процессу.

#### **1. Работа с книгой**

В самостоятельной работе студентам приходится использовать литературу различных видов. Преподаватель помогает студентам в выработке навыков самостоятельного подбора необходимой литературы. При изучении гуманитарных дисциплин у студентов должно выработаться рационально-критический подход к изучаемым книгам и статьям. Он включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требует критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую



тоже полезно знать. Слова, сказанные десять или сто лет еще могут иметь важное значение.

Чтобы глубоко понять содержание книги, нужно уметь рационально ее читать. Предварительный просмотр книги позволит решить вопрос, стоит ли ее читать, (предварительный просмотр включает ознакомление с титульным листом книги, аннотацией, предисловием, оглавлением).

Совет здесь прост: оглавление продумывается как задание по воссозданию теста, при этом свои мысли необходимо фиксировать на бумаге. Развивается концептуальное мышление, умение мыслить образно и свободно.

При ознакомлении с оглавлением необходимо выделить главы, разделы, параграфы, представляющие для вас интерес, бегло их просмотреть, найти места, относящиеся к теме (абзацы, страницы, параграфы), и познакомиться с ними в общих чертах.

Следующий этап работы с книгой - прочтение выделенных мест в быстром темпе. Цель быстрого чтения - определить, что ценного в каждой части, к какому вопросу доклада или реферата имеет отношение информация и что с ней делать, как применить, чем дополнить.

К отличительным элементам книги относятся сведения об авторе и заглавие книги, ее типе или жанре, сведения об ответственности (редакторах, организациях, участвовавших в подготовке издания т.д.), выходные данные, аннотации. Эти сведения, расположенные обычно на титульном листе и его обороте, помогают составить предварительное мнение о книге. Глубже понять содержание книги позволяют вступительная статья, послесловие, комментарии, списки литературы.

Предисловие знакомит с событиями эпохи, другими трудами автора, а также содержит справочно-информационный материал. При чтении книги, снабженной комментариями и примечаниями, не следует пренебрегать и этими элементами аппарата.

Многие научные книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые повышают информационную ценность издания и дают читателям возможность подобрать дополнительную литературу по данной тематике.

Если издание включает большое число материалов, ориентироваться в них помогают специальные указатели.

Научно-справочный аппарат, при умелом его использовании, способствует более глубокому усвоению содержанию книги.

Отдельный этап изучения книги - ведение записи прочитанного. Существует несколько форм ведения записей - план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект.

План, являясь наиболее краткой формой записи прочитанного, представляет собой перечень вопросов, рассматриваемых в книге или статье. Планом, особенно развернутым, удобно пользоваться при подготовке текста собственного выступления или статьи на какую-либо тему. Каждый пункт плана раскрывает одну из сторон избранной темы, а все пункты в совокупности охватывают ее целиком.

Более сложной и совершенной формой записей являются тезисы - сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Тезисы составляются после предварительного знакомства с текстом, при повторном прочтении. Они служат для сохранения информации в памяти и являются основой для дискуссии.

Аннотация - краткое изложение содержания - дает общее представление о книге, брошюре, статье. Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

## Реферирование литературы

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.

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.
3. В фонд оценочных средств внесены изменения в соответствии с приказом № 297 (п) «Об утверждении Положения о фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой (государственной итоговой) аттестации».

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта  
протокол №9 от «26» апреля 2018 г.

Внесенные изменения утверждаю

Зав. кафедрой Янова М.Г.



Одобрено НМСС (Н) института физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель НМСС (Н) Бордуков М.И.



### **Лист внесения изменений**

Дополнения и изменения рабочей программы на 2018/2019 учебный год

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД и ФОС изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования» на основании приказа «о внесении изменений в сведения о КГПУ им. В.П. Астафьева» от 15.07.2018 № 457 (п).

### Лист внесения изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 2019/2020 учебный год

В рабочую программу дисциплины вносятся следующие изменения:

1. Список литературы обновлен учебными и учебно-методическими изданиями, электронными образовательными ресурсами. Обновлен перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем.
2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания

«25» апреля 2019 г. протокол № 9

Внесенные изменения утверждаю

Зав. кафедрой Янова М.Г.



Одобрено НМСС (Н) института физической культуры, спорта и здоровья

им. И.С. Ярыгина

Протокол №5 от «15» мая 2019г.

Председатель НМСС (Н) Бордуков М.И.



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**  
**«Красноярский государственный педагогический университет**  
**им. В.П. Астафьева»**

Кафедра-разработчик: кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта


**УТВЕРЖДЕНО**

на заседании кафедры

Протокол № 9

от « 26» апреля 2018 г.

заведующая кафедрой

Янова М.Г. 


**ОДОБРЕНО**

на заседании научно-методического совета

специальности (направления подготовки)

Протокол №4 от «10» мая 2018г.

Председатель НМС

Бордуков М.И. 

**ФОНД**  
**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

**ПОДГОТОВКА К ПРОФЕССИОНАЛЬНО – ПРИКЛАДНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

Направление подготовки:

44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы:

Физическая культура

квалификация (степень):

Бакалавр

## 1. Назначение фонда оценочных средств

Целью создания ФОС по дисциплине «Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях» является установление соответствия учебных достижений запланированным результатам обучения и требованиям основной профессиональной образовательной программы, рабочей программы дисциплины.

ФОС по дисциплине решает задачи:

1. изучение влияния видов гимнастики на формирование личности занимающихся;
2. изучение практики применения гимнастики как части общей системы физического воспитания;
3. обобщение системы знаний, умений и навыков, связанных с методикой преподавания гимнастики и умение самостоятельно оперировать полученными знаниями, умениями и навыками в профессиональной деятельности.
4. отбор и обоснование использования средств и методов из других видов спорта в практике гимнастики.

ФОС разработан на основании нормативных документов:

1. федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование (с двумя профилями)» Направленность (профиль) образовательной программы: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности
2. образовательной программы высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 – «Педагогическое образование (с двумя профилями)»
3. Положения о формировании фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры, программам подготовки научно-педагогических кадров в аспирантуре в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева» и его филиалах.

## 2. Перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе изучения дисциплины:

### 2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины

(ОК- 6) способностью к самоорганизации и самообразованию

(ОК- 8) Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность

### 2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

Компетенция	Этап формирования компетенции	Дисциплины, участвующие в формировании компетенции	Тип контроля	Оценочное средство/ КИМы
ОК-6	Ориентировочный	Философия. Информационная культура и	Текущий контроль успеваемости	реферат

		технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования.		
Когнитивный		Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений Подготовка презентации доклада в Power Point.  Подготовка устного сообщения
Праксиологический		Педагогическая практика Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология. Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности	Промежуточная аттестация	Тест Составление различных видов конспектов.  Подготовка презентации доклада в Power Point.  Подготовка устного сообщения
Рефлексивно-оценочный		Философия. Иностранный язык. Русский язык и культура речи. Информационная культура и технологии в образовании. Политология. Культурология.	Вопросы и задания к зачету	Сдача практических тестов Зачет



		Экономика образования. Основы математической обработки информации. Основы научной деятельности		
ОК-8	Ориентировочный	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Текущий контроль успеваемости	реферат
	Когнитивный	Педагогика высшей школы, в части «познакомить»	Текущий контроль успеваемости	Конспекты по методике проведения комплексов упражнений
	Праксиологический	Педагогическая практика	Промежуточная аттестация	тест
	Рефлексивно-оценочный	Элективная дисциплина по физической культуре и спорту	Промежуточная аттестация	Сдача практических тестов Зачет

### 3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

#### 3.1. Оценочное средство - типовые вопросы к зачёту.

Критерии оценивания по оценочному средству 1 – типовые вопросы к зачёту.

Компетенции	Высокий уровень сформированности компетенций	Продвинутый уровень сформированности компетенций	Базовый уровень сформированности компетенций
	(87-100 баллов) отлично/зачтено	(73-86 баллов) хорошо/зачтено	(60-72 баллов) удовлетворительно/зачтено
Готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность (ОК-8)	Способен выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; Владеет навыками повышения своей	Владеет необходимыми тестами для определения уровня физической и функциональной подготовленности  Владеет навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного	Владеет основами формирования двигательных действий и развития физических качеств; Владеет знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу

	физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства	мастерства	
Способность к самоорганизации и самообразованию (ОК-6)	Владеет способами ориентирования в профессиональных источниках информации (журналы, сайты, образовательные порталы и т.д.);  Владеет способами профессионального самопознания и саморазвития	Умеет проводить сравнительный анализ научно-методической литературы в соответствии с учебной задачей; способен систематизировать прочитанную литературу в виде реферата, доклада.	Способен организовать научное исследование в соответствии с самостоятельно выделенной методической проблемой; способен представить результаты работы в виде курсовой (дипломной) работы

#### 4. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости

##### 4.1. Фонды включают следующие оценочные средства:

- 1 -- сообщение на занятии (реферат);
- 2 - оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений;
- 3 - подготовка презентации доклада в Power Point;
- 4 - выполнение и проведение комплексов упражнений;
- 5 - сдача практических тестов.

##### 4.2. Критерии оценивания

4.2.1. Критерии оценивания по оценочному средству 1 – сообщение на занятии (реферат).

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Разнообразие подобранных источников (книги одного и более авторов, статьи, многотомные издания и т.д.)	3
Соответствие подобранных источников заданной теме	2
Правильность оформления библиографического описания подобранных источников	5
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.2. Критерии оценивания по оценочному средству 2 – оформление конспекта по методике проведения комплексов упражнений;

Критерии оценивания	Количество баллов (вклад в рейтинг)
Составлены все виды конспектов	2
План и структура в соответствии с задачей	
Точность определения характерных особенностей различных	5

видов конспектов	
Степень раскрытия содержания конспектируемой статьи	3
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.3. Критерии оценивания по оценочному средству 3– подготовка презентации доклада в Power Point.

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Соответствие презентации техническим требованиям к оформлению слайдов	2
Адекватное количество/соотношение различных видов информации, представленной в презентации	3
Качество структурирования содержания презентации	2
Глубина раскрытия содержания заявленной темы	3
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.4. Критерии оценивания по оценочному средству 4– выполнение и проведение комплексов упражнений;

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Композиционная стройность, полнота и логичность изложения	3
Высказывание разных точек зрения, собственных взглядов на проблему	3
Грамотность и выразительность речи	2
Эмоциональность и саморегуляция во время выступления	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

4.2.5. Критерии оценивания по оценочному средству 5- сдача практических тестов

<b>Критерии оценивания</b>	<b>Количество баллов (вклад в рейтинг)</b>
Владение современной терминологией	3
Владение методикой проведения	3
Правильность выполнения тестов в целом	2
Точность исполнения техники каждого теста	2
<b>Максимальный балл</b>	<b>10</b>

**5. Учебно-методическое и информационное обеспечение фондов оценочных средств**  
(литература; методические указания, рекомендации, программное обеспечение и другие материалы, использованные для разработки ФОС).

1. Азарова Р.Н., Золотарева Н.М. Разработка паспорта компетенции: Методические рекомендации для организаторов проектных работ и профессорско-преподавательских коллективов вузов. Первая редакция. М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, Координационный совет учебно-методических объединений и научно-методических советов высшей школы, 2010. 52 с.

2. Методика оценки уровня квалификации педагогических работников. Под ред. В.Д. Шадрикова, И.В. Кузнецовой. М., 2010. 178 с.
3. Шалашова М.М. Компетентностный подход к оцениванию качества химического образования. Арзамас: АГПИ, 2011. 384 с. С.244 – 253.
4. Шкерина Л.В. Измерение и оценивание уровня сформированности профессиональных компетенций студентов – будущих учителей математики: учебное пособие; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2014. 136 с.
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для высш. Учеб. Заведений. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 448с.
6. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений; Под ред. М.Л. Журавина, М.К.Меньшикова. – М.: Изд. центр «академия», 2001
7. Попов Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт, 2003. -72 с.
8. Бортновская Т. Ф. Атлетическая гимнастика для студентов: Метод. пособие по курсу «Физическое воспитание» для студентов всех спец. М. : Изд-во МЭИ, 2003 (ЦНИИ Электроника)
9. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101, 032102, 032103: рек. УМО по образованию в обл. физ. культуры и спорта / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 429 с.
10. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов и ссузов физ. культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - М.:10Дивизион, 2006. - 303 с
11. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки: учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению - Физическая культура / Г. П. Виноградов Москва: Советский спорт, 2009
12. Шенцев С.И. Физическая культура: атлетизм как средство физического воспитания в ВУЗе: учебное пособие для студентов нефизкультурных вузов / С. И. Шенцев В. И. Гузенкин, С. П. Авдеев; Федеральное агентство по образованию, Красноярский гос. технический ун-т Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2005.
13. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика: Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности - Физ. культура / В. В. Ягодин; М-во образования Рос. Федерации. Ур. гос. пед. ун-т Екатеринбург, 2002 (ОАО Полиграфист)
14. 10. Горцев, Геннадий Викторович Аэробика. Фитнес. Шейпинг [Текст] / Г. Горцев Москва: Науч. книга, 2009.
15. 12. Божок Л.Е. Шейпинг: терминология, комплексы общеразвивающих упражнений и методика их разучивания: Практикум Новосибирск: СибАГС, 2003.
16. 13. Ким Н. Фитнес: учебник / Н. Ким, М. Дьяконов. - М.: Сов. спорт, 2006. - 453 с.: ил. 10

## **6. Оценочные средства для промежуточной аттестации**

### **6.1. Типовые задания к зачёту по дисциплине Музыкально-ритмическое воспитание.**

1. Подготовка презентации доклада в Power Point.
2. Подготовка устного сообщения

### **6.2. Типовые вопросы к зачёту по дисциплине Аэробика**

1. Развитие специальных физических качеств на уроках аэробикой.
2. Выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
3. Методика проведения занятий по аэробике.
4. Организация занятий по аэробике в дошкольных учреждениях.
5. Информационное обеспечение соревнований по аэробике.

6. Музыкальное обеспечение занятий.
7. План-конспект подготовительной части урока.
8. План-конспект основной части урока.
9. План-конспект заключительной части урока.
10. Судейство соревнований по аэробике.
11. Проведение занятий по аэробике с предметами (на примере одного)
12. История развития аэробике.
13. Отличие аэробики от шейпинга и фитнеса.
14. Влияние физических упражнений на организм человека.
15. Урок аэробики, структура урока.
16. Подготовительная часть урока аэробики.
17. Основная часть урока.
18. Заключительная часть урока.
19. Средства развития силы, факторы физической работоспособности.
20. Методы развития силовых способностей.
21. Базовые шаги и движения.
22. Упражнения для мышц шеи, плеч и предплечий (краткая физиологическая характеристика, комплекс упражнений, стретчинг мышц).
23. Упражнения для мышц груди, рук и спины.
24. Упражнения для мышц брюшного пресса.
25. Упражнения для мышц бедра и голени.
26. Упражнения для формирования правильной осанки.
27. Упражнения для всех групп мышц (комплекс упражнений).
28. Планирование занятия.
29. Составление программ, подбор упражнений.
30. Растяжка и релаксация.
31. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
32. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
33. Содержание и разновидности силовых уроков.
34. Занятия и комплексы упражнений с гантелями.

### **6.3. Типовые вопросы к зачёту по дисциплине Шейпинг**

1. Шейпинг технологии.
2. Шейпинг для детей младшего школьного возраста.
3. Шейпинг для детей старшего школьного возраста.
4. Отличие шейпинга от аэробики.
5. Шейпинг как часть тренировочного процесса.
6. Средства при проведении урока по шейпингу.
7. Методы при проведении урока по шейпингу.
8. Основные принципы при проведении урока по шейпингу.
9. Понятие о физических качествах.
10. Последовательность обучения при проведении урока шейпинга.
11. Сила и основные методики ее воспитания.
12. Выносливость и основные методики ее воспитания.
13. Исследование эффективности педагогического контроля, за состоянием занимающихся в процессе занятий.
14. Анализ правил соревнований, классификационных программ по шейпингу
15. Силовая тренировка (понятие силы мышц, разновидности силы).
16. Теория и методика развития гибкости на занятиях шейпингом.
17. Теория и методика развития выносливости на занятиях шейпингом.

18. Методика развития силовых качеств на занятиях шейпингом.
19. Разработка методов индивидуального и личностного подхода при развитии двигательных способностей в процессе занятий.
20. Организация и проведение соревнований по шейпингу в общеобразовательной школе, вузе, коллективе физкультуры и т.д.
21. Исследование взаимосвязи координации движений с отдельными показателями умственных способностей.
22. Развитие специальных физических качеств на уроках шейпинга.
23. Выступления и праздники как форма специальной активности школьников.
24. Методика проведения занятий по шейпингу.
25. Организация занятий по шейпингу в дошкольных учреждениях.
26. Информационное обеспечение соревнований по шейпингу.
27. Музыкальное обеспечение занятий.
28. План-конспект подготовительной части урока.
29. План-конспект основной части урока.
30. План-конспект заключительной части урока.
31. Судейство соревнований по шейпингу.
32. Проведение занятий по шейпингу с предметами (на примере одного)
33. История развития шейпинга.
34. Отличие шейпинга от аэробики и фитнеса.
35. Влияние физических упражнений на организм человека.
36. Урок шейпинга, структура урока.
37. Подготовительная часть урока шейпинга.
38. Основная часть урока.
39. Заключительная часть урока.
40. Средства развития силы, факторы физической работоспособности.
41. Методы развития силовых способностей.
42. Базовые шаги и движения.
43. Упражнения для мышц шеи, плеч и предплечий (краткая физиологическая характеристика, комплекс упражнений, стретчинг мышц).
44. Упражнения для мышц груди, рук и спины.
45. Упражнения для мышц брюшного пресса.
46. Упражнения для мышц бедра и голени.
47. Упражнения для формирования правильной осанки.
48. Упражнения для всех групп мышц (комплекс упражнений).
49. Планирование занятия.
50. Составление программ, подбор упражнений.
51. Растяжка и релаксация.
52. Медицинские аспекты занятий шейпингом.
53. Шейпинг технологии: шейпинг классик, шейпинг – юни.
54. Шейпинг технологии: шейпинг-хореография, шейпинг для беременных
55. Шейпинг технологии: шейпинг-терапия.
56. Шейпинг технологии: шейпинг для мужчин, шейпинг-ПРО
57. Шейпинг технологии: шейпинг для старших.
58. Общие правила предупреждения травматизма при выполнении силовых упражнений.
59. Содержание и разновидности силовых уроков.
60. Занятия и комплексы упражнений с гантелями.

#### **6.4. Типовые вопросы к зачёту по дисциплине Атлетическая гимнастика**

1. История развития атлетической гимнастики в России и мире.
2. Техника безопасности при занятиях атлетической гимнастикой.

3. Учебный инвентарь и оборудование для проведения занятий по атлетической гимнастике.
4. Возрастные особенности развития силы и силовых способностей у детей школьного возраста.
5. Методы развития силы.
6. Методика развития силовых способностей.
7. Контрольные упражнения для определения уровня развития силовых способностей.
8. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся младшего школьного возраста.
9. Виды упражнений кондиционной гимнастики для учащихся среднего школьного возраста.
10. Виды упражнений атлетической гимнастики для старшеклассников.
11. Влияние занятий силовыми видами на повышение уровня физической подготовленности.
12. Физические нагрузки на уроках физической культуры со школьниками.
13. Тренировочные программы по атлетической гимнастике для старшеклассников.
14. Особенности занятий атлетической гимнастикой для девушек.
15. Периодизация тренировочного процесса в атлетической гимнастике.
16. Питание при занятиях атлетической гимнастикой.
17. Методы и технические приёмы для изменения интенсивности при занятиях атлетической гимнастикой.
18. Развитие выносливости при занятиях атлетической гимнастикой.
19. Перетренированность при занятиях атлетической гимнастикой.
20. Методы тренировки для повышения аэробных способностей.
21. Развитие гибкости при занятиях атлетической гимнастикой.
22. Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий атлетической гимнастикой.
23. Составить план-конспект проведения урока по атлетической гимнастике.
24. Восстановительные мероприятия в системе подготовки спортсменов (педагогические, психологические, медико-биологические).
25. Модель современного тренера-преподавателя по атлетической гимнастике. Характеристика средств атлетической гимнастики.
26. Цели и задачи атлетической гимнастики.
27. Оздоровительная направленность атлетической гимнастики
28. Перечислите схожие и отличительные черты бодибилдинга и атлетической гимнастики.
29. Назовите различные режимы работы мышц. Примеры.
30. Сочетание объема и интенсивности нагрузки.
31. Вариативность нагрузки. Адаптация.
32. Основы силовой подготовки учащихся.
33. Преимущества повторного метода.
34. Организация занятий по атлетической гимнастике.
35. Развитие силы на самостоятельных занятиях.
36. Разминка при занятиях атлетической гимнастикой.
37. Планирование процесса силовой подготовки
38. Понятие силы. Примеры.
39. Собственно-силовые способности. Примеры.
40. Скоростно-силовые способности. Примеры.
41. Средства развития силы.
42. Понятие контроля в процессе занятий атлетической гимнастикой.
43. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.
44. Содержание и структура урока атлетической гимнастики.
45. Классификация средств атлетической гимнастики.
46. Повторный метод развития силы. Примеры.
47. Метод развития силы "до отказа". Примеры.
48. Развитие силы методом максимальных усилий. Примеры.
49. Развитие силы методом динамических усилий. Примеры.
50. Изометрический метод развития силы. Примеры.

51. Объем нагрузки. Примеры.
52. Правила безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.
53. Виды планирования. Их краткая характеристика.
54. Годовая программа силовой подготовки. Работа с планом.
55. Особенности и планирование нагрузки с собственным весом.
56. Интенсивность нагрузки. Примеры.
57. Атлетическая гимнастика без снарядов. Основные преимущества.
58. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях силовыми упражнениями.
59. Тренажер "Наклонная доска". Назначение. Развитие мышц.
60. Велотренажер. Назначение. Развитие мышц.
61. Упражнения для мышц пальцев и кистей рук без снарядов. Комплекс 8-10 упражнений.
62. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
63. Упражнения для мышц туловища. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
64. Упражнения для мышц ног. Комплекс 8-10 упражнений без снаряда.
65. Комбинированные упражнения без снаряда. Комплекс 8 упражнений.
66. Упражнения с гантелями. Комплекс 8-10 упражнений.

## **7. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости**

### **1 курс. Музыкально - ритмическое воспитание**

#### **Задание № 1. Выполнить на оценку танцевальные композиции:**

- Танцевальная композиция на приставном шаге
- Танцевальная композиция на переменном шаге
- Танцевальная композиция «Тройка –полянка»
- Беспредметная композиция
- Танцевальная композиция «Молдавский танец»
- Танцевальная композиция «Фигурный вальс»

### **2 курс. Шейпинг; Атлетическая гимнастика**

**Задание № 1.** Разработать и записать комплексы упражнений по шейпингу, атлетической гимнастике

**Задание №2.** Провести отдельные части занятия (подготовительная, основная, заключительная) по шейпингу, атлетической гимнастике

**Задание № 3.** Провести занятие в целом по шейпингу, атлетической гимнастике

### **3 курс. Развитие физических качеств.**

**Задание № 1.** Законспектировать методику проведения комплексов упражнений.

**Задание № 2.** Выполнить учебные комплексы упражнений

**Задание № 3.** Провести подвижные игры, эстафеты.



**Анализ результатов обучения и перечень  
корректирующих мероприятий по учебной дисциплине**

После окончания изучения обучающимися учебной дисциплины ежегодно осуществляются следующие мероприятия:

- анализ результатов обучения обучающихся дисциплине на основе данных промежуточного и итогового контроля;
- рассмотрение, при необходимости, возможностей внесения изменений в соответствующие документы РПД, в том числе с учётом пожеланий заказчиков;
- формирование перечня рекомендаций и корректирующих мероприятий по оптимизации трёхстороннего взаимодействия между обучающимися, преподавателями и потребителями выпускников профиля;
- рекомендации и мероприятия по корректированию образовательного процесса заполняются в специальной форме «Лист внесения изменений».

## КАРТА ЛИТЕРАТУРНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

«Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях»

Направление подготовки: **44.03.01 Педагогическое образование**

Профиль/Название программы: «**Физическая культура**»

Квалификация (степень): **бакалавр**

по очной форме обучения

Наименование	Наличие место/ (кол-во экз.)	Количество экземпляров / точка доступа
<b>Основная литература</b>		
Петров, Павел Карпович. Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] : учеб. для студ. высш. учеб. заведений / Петров П. К. - М. : ВЛАДОС, 2000. - 448 с.	АНЛ(3), ЧЗ(2), АУЛ(2)	7
Гимнастика [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений / М. Л. Журавин [и др.] ; ред.: М. Л. Журавин, Н. К. Меньшиков. - 4-е изд., испр.- М. : Академия, 2006. - 445 с. : ил. - (Высшее профессиональное образование).	ЧЗ(3), АНЛ(1), АУЛ(20), ИМЦ ФФКиС(2)	26
Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С.П. Евсеев. - Москва : Спорт, 2016. - 616 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-906839-42-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=454238</a>	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»	Индивидуальный неограниченный доступ
<b>Дополнительная литература</b>		
Ветрова, Ирина Владимировна. Гимнастика с методикой преподавания в адаптивной физической культуре [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. В. Ветрова. - Электрон. дан. - Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева, 2014. - 494 с. - Режим доступа: <a href="http://elib.kspu.ru/document/30163">http://elib.kspu.ru/document/30163</a> .	ЭБС КГПУ	Индивидуальный неограниченный доступ
Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И. М. Туревский, Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов и др.; Под ред. И. М. Туревского. - М. : Академия, 2003. - 319 с.	ЧЗ(1), АНЛ(1), ИМЦ ФФКиС(1), АУЛ(10)	13
<b>Интернет-ресурсы:</b>		
Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	<a href="http://library.kspu.ru/">http://library.kspu.ru/</a>	свободный
Портал учебных ресурсов КГПУ им. В.П. Астафьева	<a href="http://edu.kspu.ru/">http://edu.kspu.ru/</a>	свободный
Федеральное агентство по образованию РФ Министерства образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>	свободный

(РОССОБРАЗОВАНИЕ).		
Федеральный портал РОССИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>	свободный
Научная библиотека КГПУ им. В.П. Астафьева	<a href="http://library.kspu.ru/">http://library.kspu.ru/</a>	свободный
<b>Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы</b>		
Федорова, Марина Юрьевна. Нормативно-правовое обеспечение образования [Текст]: учебное пособие / М. Ю. Федорова. - М.: Академия, 2008. - 192 с. - (Высшее профессиональное образование	ЧЗ(1), АУЛ(11), АНЛ(3)	15
<b>Информационные справочные системы</b>		
Elibrary.ru. [Электронный ресурс]. - Электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос.информ. порталю – Москва, 2000. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный
Российская государственная библиотека	<a href="http://www.rsl.ru">http://www.rsl.ru</a>	свободный
Гарант [Электронный ресурс]: информационно-правовое обеспечение: справочная правовая система. – Москва, 1992.	Научная библиотека (1-02)	Локальная сеть вуза
EastView : универсальные базы данных [Электронный ресурс] : периодика России, Украины и стран СНГ. – Электрон.дан. – ООО ИВИС. – 2011.	<a href="https://dlib.eastview.com">https://dlib.eastview.com</a>	Индивидуальный неограниченный доступ
Elibrary.ru. [Электронный ресурс]. - Электронная библиотечная система: база данных содержит сведения об отечественных книгах и периодических изданиях по науке, технологии, медицине и образованию / Рос.информ. порталю – Москва, 2000. – Режим доступа: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	<a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	свободный

Согласовано:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
(должность структурного подразделения) (подпись) (Фамилия И.О.)  
(дата)

## КАРТА МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ ДИСЦИПЛИНЫ

**«Подготовка к профессионально-прикладной деятельности в образовательных организациях»**  
**Для обучающихся образовательной программы**  
**«Педагогическое образование», бакалавр, 44.03.01, профиль «Физическая культура»**  
**(направление и уровень подготовки, шифр, профиль)**  
**по очной форме обучения**

Аудитории	Оборудование (наглядные пособия, макеты, лабораторное оборудование, компьютеры, интерактивные доски, проекторы, информационные технологии, программное обеспечение и пр.)	Программное обеспечение
Лекционные аудитории		
№ 1-49, гл.корп. № 1-50, гл.корп.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Проектор-1шт, маркерная доска-1шт, компьютер-7 шт, интерактивная доска-1шт, стол для инвалида-колясочника 1000*600 рег.-1 шт</li> <li>• Проектор-1шт, компьютер-1шт, принтер-1шт</li> </ul>	
Аудитории для практических (семинарских)/лабораторных занятий		
Спортивный зал	Брусья-2шт, гимнастический ковер-1шт, конь гимнастический-1шт, козел гимнастический-1шт, перекладины, кольца, маты, шведские стенки	

