МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Набережночелнинский государственный педагогический университет"

(ФГБОУ ВО "НГПУ")

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УР
Гайфутдинов А.М.
2020 г.

МОДУЛЬ 3 " ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЙ"
Циклические виды спорта
рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	**Физической культуры и спорта**
Направление подготовки	**44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили Биология и Безопасность жизнедеятельности**
Квалификация	**бакалавр**
Форма обучения	**заочная**
Общая трудоемкость	**0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328
в том числе:	
аудиторные занятия	10
самостоятельная работа	314
зачет	4

Виды контроля на курсах:
зачет 1

Распределение часов дисциплины по курсам

Курс	1		Итого	
Вид занятий	УП	РП		
Практические	10	10	10	10
Итого ауд.	10	10	10	10
Контактная	10	10	10	10
Сам. работа	314	314	314	314
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	328	328	328	328

Программу составил(и):
к.п.н., доцент, Ахметов А.М.

Рабочая программа дисциплины
Циклические виды спорта

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры
Физической культуры и спорта

Протокол от 29 апреля 2020 г. № 9
Срок действия программы: 2020-2021 уч.г.
Зав. кафедрой Денисенко Ю.П.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1	Цель освоения дисциплины заключается в формировании физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной
1.2	Задачи освоения дисциплины:
1.3	сохранение и укрепление здоровья обучающихся, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
1.4	понимание социальной значимости прикладной физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
1.5	знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
1.6	формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
1.7	овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
1.8	приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
1.9	приобретение обучающимися необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;
1.10	создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений;
1.11	совершенствования спортивного мастерства обучающихся – спортсменов

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.03.ДВ.01
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**
2.1.1	Для изучения дисциплины необходимы знания, полученные обучающимися на предыдущем уровне образования: Физическая культура, ОБЖ
2.2	**Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**
2.2.1	Производственная практика по воспитательной работе
2.2.2	Теория и технология воспитания
2.2.3	Теория и технология обучения
2.2.4	Инклюзивное образование детей с ограниченными возможностями здоровья
2.2.5	Технологии обучения детей с особыми образовательными потребностями
2.2.6	Производственная педагогическая практика
2.2.7	Учебная практика по безопасности жизнедеятельности
2.2.8	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.9	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО КАЖДОЙ ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ ДОСТИЖЕНИЕ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов
ОПК-3.1: Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС
УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности
УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

3.1	**Знать:**
3.1.1	историю развития физической культуры и спорта;
3.1.2	научно-биологические и практические основы физической культуры;
3.1.3	основные компоненты здорового образа жизни;
3.1.4	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
3.1.5	способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;
3.1.6	правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой
3.2	**Уметь:**
3.2.1	определять оптимальные и доступные средства физической культуры в здоровьесбережении;
3.2.2	использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
3.2.3	применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;
3.2.4	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры;
3.2.5	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.3	**Владеть:**
3.3.1	системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).
3.3.2	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Интер акт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						
1.1	Техники бега на короткие дистанции: техника высокого и низкого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.2	Выполнение специально-беговых упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени,	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.3	Техника бега на средние дистанции: техника высокого старта, распределние сил на дистанции, финиширование /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.4	Развитие быстроты в беге посредством ускорений на короткие дистанции /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.5	Техника бега на длинные дистанции /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.6	Контрольное тестирование физической подготовленности в беге на 100 м и 2000-3000 м /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.7	Эстафетный бег /Ср/	1	10	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

1.8	Спортивная ходьба /Ср/	1	12	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.9	Скандинавская ходьба /Пр/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
1.10	Сдача контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.1Л2.1 Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 2. Лыжные гонки						
2.1	Обучение техники скользящего шага /Ср/	1	14	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.2	Обучение техники поворотов на месте /Ср/	1	14	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.3	Обучение техники попеременного двухшажного хода /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.4	Обучение техники одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный) /Ср/	1	16	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.5	Обучение техники перехода с хода на ход /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.6	Обучение техники подъемов, спусков и торможения на лыжах /Ср/	1	10	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.7	Обучение техники коньковых ходов /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.8	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.9	Совершенствование техники одновременных ходов /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
2.10	Совершенствование техники коньковых ходов /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.2Л2.3 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
	Раздел 3. Плавание						
3.1	Техника безопасности на занятиях по плаванию /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.2	Статические и динамические упражнения. /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.3	Упражнения для освоения опорного гребка. /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.4	Техника способа плавания «кроль на груди». /Ср/	1	12	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.5	Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на груди». /Ср/	1	16	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.6	Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на груди». /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	

3.7	Техника способа плавания «кроль на спине». /Ср/	1	14	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.8	Техника старта и поворота при плавании способом «кроль на спине». /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.9	Упражнения для совершенствования техники способа плавания «кроль на спине» /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.10	Круговая тренировка на развитие физических качеств /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.11	Техника спортивных способов плавания «Брасс на груди» «Брасс на спине». Техника способа плавания «брасс». /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.12	Техника спортивных способов плавания «Брасс на груди» «Брасс на спине». Техника старта и поворота при плавании способом «брасс». /Ср/	1	6	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.13	Техника спортивных способов плавания «Брасс на груди» «Брасс на спине». Упражнения для совершенствования техники способа плавания «брасс» /Ср/	1	4	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.14	Круговая тренировка на развитие физических качеств /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.15	Техника спортивного способа плавания «Баттерфляй». Ознакомление. /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.16	Упражнения для совершенствования техники способа плавания «Баттерфляй». /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.17	Техника и методика обучения способов плавания («брасс на спине», «на боку»). /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.18	Прикладное плавание. /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.19	Прикладное плавание. Овладение методами оказания первой помощи пострадавшему на воде. /Ср/	1	8	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.20	Приемы контрольных нормативов /Пр/	1	2	ОПК-3 УК-7	Л1.3Л2.4 Э1 Э2 Э3 Э4 Э5	0	
3.21	/Зачёт/	1	4			0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Промежуточная аттестация
Вопросы для подготовки к зачету
1 семестр
1.Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.
2.Педагогические основы беговых легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).
3.Анализ техники бега на короткие дистанции.
4.Методика обучения бегу на короткие дистанции.
5.Анализ техники бега на средние дистанции.
6.Методика обучения бегу на средние дистанции.
7.Анализ техники бега на длинные дистанции.
8.Методика обучения бегу на длинные дистанции.
9.Анализ техники бега с препятствиями.
10.Методика обучения бега с препятствиями.
11.Методика обучения спортивной ходьбе.

12.Анализ техники спортивной ходьбы.
13.Тематика рефератов по лыжным гонкам
14.Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, и их характеристика.
15.Развитие лыжного спорта в дореволюционной период в России.
16.Участие советских лыжников в Олимпийских играх.
17.Развитие лыжного спорта с 1917 по 1940 год.
18.Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны.
19.Характеристика сил действующих на лыжника.
20.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
21.Обувь, одежда и снаряжение для лыжника-гонщика.
22.Выбор лыжного инвентаря, уход лыжами и их ремонт, подготовка к соревнованиям.
23.Общая и групповая жеребьевка по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях.
24.Виды лыжного спорта. Их характеристика.
25.Классификация соревнований по лыжным гонкам. Составление заявок на соревнование.
26.Игры на лыжах.
27.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря.
28.Выбор и подготовка мест занятий на лыжах и материально-техническое обеспечение.
29.Методика развития выносливости у пловцов.
30.Методика развития быстроты и координационных способностей у пловцов.
31.Планирование тренировочного процесса пловцов различной квалификации в годичном цикле подготовки.
32.Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.
33.Анализ соревновательной деятельности пловцов различных квалификационных групп.
34.Структура и содержание микроциклов квалификационных групп на этапах годичного цикла.
35.Методика самоконтроля пловцов.
36.Структура занятий по плаванию в I- IX классах общеобразовательной школы.
37.Методика обучения технике плавания кролем на груди начинающих пловцов.
38.Методика обучения технике плавания кролем на спине начинающих пловцов.
39.Методика обучения технике плавания технике плавания брассом начинающих пловцов.
40.Методика обучения технике плавания дельфином начинающих пловцов.
41.Круговая тренировка в подготовке пловцов.

5.2. Темы письменных работ

Текущий контроль успеваемости
Примерная тематика рефератов
1 семестр
Тематика рефератов по легкой атлетике
1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
8. Гигиена легкоатлета.
9. Интегральная подготовка легкоатлетов.
10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.
Тематика рефератов по лыжным гонкам
1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта(- лыжные гонки; - лыжное двоеборье; - прыжки на лыжах с трамплина; - горнолыжный спорт; - биатлон; - фристайл; - сноуборд.)
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах: классические и коньковые лыжные ходы; переходы с хода на ход; способы подъемов; стойки спусков; способы торможений; способы поворотов в движении и на месте; преодоление неровностей.
7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.

17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.
Тематика рефератов по плаванию
1.Плавание в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2.Методика проведения занятий по плаванию с лицами старшего и пожилого возраста.
3.Методика спортивной подготовки ветеранов в спортивном плавании.
4.Оценка и определение эквивалентных результатов у ветеранов спортивного плавания.
5.Комплексный контроль за подготовленностью пловцов.
6.Этапный контроль в подготовке пловцов.
7.Текущий контроль за подготовленностью пловцов.
8.Оперативный контроль в тренировочном процессе пловцов.
9.Нормирование тренировочной нагрузки для пловцов различной квалификации.
10.Педагогический контроль за подготовленностью пловцов различной квалификации.
11.Особенности методики проведения тренировочных занятий с пловцами.
12.Динамика функционального состояния пловцов в годичном цикле тренировки.
13.Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности пловцов различной квалификации.
15.Построение тренировочного процесса пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
17.Динамика специальной работоспособности (соревновательном) периоде тренировки.
18.Скоростно-силовая подготовка пловцов.

5.3. Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств в приложении к РПД

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

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Германов, Г. Н.	Легкая атлетика в основной и средней (полной) школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 258 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05787-4. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438887	Москва : Издательство Юрайт, 2019, 2019
Л1.2	Жданкина, Е. Ф.	Физическая культура. Лыжная подготовка: учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-10153-9 (Издательство Юрайт). — ISBN 978-5-7996-1903-9 (Изд-во Урал. ун-та). — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:	Москва: Издательство Юрайт, 2019
Л1.3	Степанова, М.В.	Плавание в системе физического воспитания студентов вузов: учебное пособие/ Степанова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 137 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71310.html	Оренбург: Оренбургский государственный университет, 2017

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Никитушкин, В. Г.	Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 205 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-05786-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/438886	Москва : Издательство Юрайт, 2019, 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.2	Германов, Г. Н.	Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534- 05784-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/438782	Москва : Издательство Юрайт, 2019, 2019
Л2.3	Завьялова, Т. А.	Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. А. Завьялова [и др.] ; под редакцией С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5- 534-08356-9. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/441267	Москва : Издательство Юрайт, 2019, 2019
Л2.4	Булгакова, Н. Ж.	Плавание с методикой преподавания: учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846- 5. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://biblio-online.ru/bcode/442166	Москва : Издательство Юрайт, 2019

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"	
Э1	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. URL: http://lib.sportedu.ru/
Э2	Интернет-библиотека образовательных изданий. URL: http://www.igHb.ru
Э3	Научная электронная библиотека журналов. URL: http://www.elibrary.ru
Э4	Журнал «Теория и практика физической культуры». URL: http://www.lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
Э5	Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка». URL: http://www.lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/
6.3. Перечень информационных технологий	
6.3.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	
6.3.1.1	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Band T: 250-499 Node 1 year Educational Renewal License: Договор № 2020.2987 от 21.02.2020
6.3.1.2	Desktop Education ALNG LicSAPk OLVS E 1Y AcademicEdition Enterprise : Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020 г
6.3.1.3	Office 365 ProPlus Open for Students ShrdSvr ALNG Subscriptions VL OLVS NL 1Month AcademicEdition Stdnt STUUseBnft :Договор № 2020.13967 от «27» июля 2020 г
6.3.1.4	Google Chrome: свободно распространяемое программное обеспечение https://www.google.com/intl/ru/chrome/privacy/eula_text.html
6.3.1.5	Mozilla Firefox: свободно распространяемое программное обеспечение https://www.mozilla.org/en-US/MPL/2.0/
6.3.1.6	Hamster ZIP Archiver: свободно распространяемое программное обеспечение http://hamstersoft.com/eula/
6.3.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система (ЭБС) IPRbooks. - Режим доступа: www.iprbookshop.ru
6.3.2.2	Электронная библиотечная система «Юрайт» - Режим доступа: https://biblio-online.ru/
6.3.2.3	Информационная правовая система Гарант. - Режим доступа: http://www.garant.ru/
7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	1-130 Спортивный зал (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оборудование: шведские стенки, гимнастические скамейки, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, волейбольные стойк, вороты для мини-футбола, вороты для игры в ручной мяч, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи гандбольные, мячи футбольные, гимнастические палки, перекладины, маты.
7.2	1-205 Помещение для самостоятельной работы (423806, Республика Татарстан (Татарстан), г. Набережные Челны, ул. Низаметдинова, д. 28). Оборудование и технические средства обучения: компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду, учебно- наглядные пособия.

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

Методические указания к практическим занятиям.

Практические занятия ориентируют преподавателя и студента на интерактивный процесс усвоения курса, где рассматриваются сложные проблемные вопросы программы, с обязательным использованием источниковедческой базы. Это связано с основной дидактической задачей практических занятий – обучению студентов анализу источников и формированием навыков работы с научной литературой. Подобный подход стимулирует самостоятельное творческое отношение к профессии и способствует подготовке к преподавательской деятельности. Происходит обучение навыкам публичной дискуссии, профессионала, ориентированного на умение не только высказывать и отстаивать личностную позицию, но и на принятие точки зрения оппонентов, поиска группового консенсуса в рассмотрении проблемы.

Целью практических занятий является закрепление, расширение и углубление знаний по темам лекций, выработка навыков публичного выступления и дискуссии, а также понимание и практическое использование положений и методов, составляющих дисциплину.

Семинар проводится по узловым и наиболее сложным вопросам (темам, разделам) учебной программы. Он может быть построен как на материале одной лекции, так и на содержании обзорной лекции, а также по определённой теме без чтения предварительной лекции. Главная и определяющая особенность любого семинара – наличие элементов дискуссии, проблемности, диалога между преподавателем и студентами и самими студентами.

При подготовке классического семинара желательно придерживаться следующего алгоритма:

а) разработка учебно-методического материала: формулировка темы, соответствующей программе и стандарту; определение дидактических, воспитывающих и формирующих целей занятия; выбор методов, приемов и средств для проведения семинара; подбор литературы для преподавателя и студентов; при необходимости проведение консультаций для студентов;

б) подготовка обучаемых и преподавателя: составление плана семинара из отдельных вопросов; предоставление студентам времени (не менее недели) дней для подготовки к семинару; предоставление рекомендаций о последовательности изучения литературы (учебники, учебные пособия, руководства и положения, конспекты лекций, статьи, справочники, информационные сборники и др.); создание набора наглядных пособий.

Практическое занятие подразумевает два виды работ: подготовку сообщения на заданную тему и участие в обсуждении проблемы, затронутой сообщением.

Для более точного понимания материала практических занятий рекомендуется перед каждым из занятий прочитать соответствующую главу в рекомендуемой литературе. Подготовку к практическим занятиям следует начинать как минимум за неделю до его начала. Прежде всего, необходимо познакомиться с темой и вопросами занятия.

Обязательными компонентами подготовки к практическим занятиям являются доскональный анализ источников и прочтение научной литературы. Так же необходим поиск информации в изданиях из дополнительного списка литературы, сети Интернет, других источников. Таким образом, обучающиеся должны внимательно разобрать каждый вопрос, записав наиболее важные факты, подходы и концепции в тетрадь.

На семинар желательно являться с запасом сформулированных идей, хорошо, если они будут собственного производства; если вы собираетесь пользоваться чужими формулировками, то постарайтесь в них сориентироваться как можно лучше. Выступления должны быть по возможности компактными и в то же время вразумительными. На практических занятиях обучающиеся дают развернутые ответы на поставленные вопросы, дополняют, не повторяя уже сказанного другими. Рассмотрение каждого вопроса заканчивается подведением итогов, формулированием наиболее важных выводов, которые следует записать в тетрадь.

Подводя итоги семинара, можно использовать следующие критерии (показатели) оценки ответов: полнота и конкретность ответа; последовательность и логика изложения; связь теоретических положений с практикой; обоснованность и доказательность излагаемых положений; наличие качественных и количественных показателей; наличие иллюстраций к ответам в виде исторических фактов, примеров и пр.; уровень культуры речи; использование наглядных пособий и т.п.

В конце семинара рекомендуется дать оценку всего семинарского занятия, обратив особое внимание на следующие аспекты: качество подготовки; степень усвоения знаний; активность; положительные стороны в работе студентов; ценные и конструктивные предложения; недостатки в работе студентов; задачи и пути устранения недостатков.

Методические указания к зачету.

Зачеты, как правило, служат формой проверки усвоения учебного материала практических и семинарских занятий, а также проверки результатов учебных и производственных практик.

При подготовке к зачёту студент должен правильно и рационально распланировать свое время, чтобы успеть качественно и на высоком уровне подготовиться к ответам по всем вопросам. Зачёт призван побудить студента получить дополнительно новые знания. Во время подготовки к зачёту студенты также систематизируют знания, которые они пробрели при изучении разделов курса. Это позволяет им уяснить логическую структуру курса, объединить отдельные темы в единую систему, увидеть перспективы развития законодательства.

Самостоятельная работа по подготовке к зачёту во время сессии должна планироваться студентом, исходя из общего объема вопросов, вынесенных на зачёт и дней, отведенных на подготовку к зачёту. При этом необходимо, чтобы последний день или часть его, был выделен для дополнительного повторения всего объема вопросов в целом. Это позволяет студенту самостоятельно перепроверить уровень усвоения материала. Важно иметь в виду, что для целей воспроизведения материала учебного курса большую вспомогательную роль может сыграть информация, которая содержится в рабочей программе курса.

Тщательная подготовка к зачету и начинается с первого занятия, поскольку лишь систематический, повседневный, рационально организованный учебный труд может обеспечить успешный результат.

С вопросами, выносимыми на зачет, студент может ознакомиться заранее. При подготовке устных ответов на них

В зависимости от индивидуальных навыков и способов самостоятельной работы студент может делать краткие конспекты вариантов ответов, повторять их устно на память, составлять тезисы или планы ответов. Важно также правильно распределить время, отведенное на подготовку таким образом, чтобы имелась возможность повторить изученный материал накануне дня зачета. Не следует пренебрегать консультациями, которые организует кафедра и преподаватель по каждому предмету во время сессии и в межсессионный период. Здесь можно выяснить все непонятные толкования, незнакомые термины и формулировки, уточнить те или иные положения, сведения и идеи, организационные вопросы, связанные с порядком проведения зачета.
За отведенное на зачете время для подготовки к ответу необходимо составить примерный план (последовательную схему) ответа с включением в него всех важнейших проблем и значимых нюансов в предполагаемой логике изложения материала. При этом совершенно не обязательно подробно прописывать все содержание, поскольку это занимает лишнее время и затрудняет выделение опорных мыслей и главных идей.
При приеме зачета у лиц с ограниченными возможностями здоровья допускается присутствие в аудитории лица, оказывающего обучающемуся соответствующую помощь.
Методические указания к самостоятельной работе.
Самостоятельная работа обучающихся предусмотрена учебным планом и должна способствовать более глубокому усвоению изучаемого курса, формированию навыков исследовательской работы и ориентировать обучающихся на умение применять теоретические знания на практике.
Самостоятельная работа обучающихся предполагает дальнейшее развитие исследовательских способностей у студента. В процессе самостоятельной работы студент обучается профессиональной работе с первоисточниками, их поиску и критическому осмыслению. На данном этапе предлагается формирование и закрепление навыков по выявлению проблемы, ее формулировка, постановка целей исследования, систематизация и анализ литературы, оформление и аргументация своей позиции. Этот тип работы демонстрирует уровень квалификации студента и подтверждает его исследовательский статус.
В процессе изучения данной дисциплины выделяется два вида самостоятельной работы – аудиторная, под руководством преподавателя, и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.
Основными видами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы; подготовка к практическим занятиям; написание рефератов, эссе; выполнение контрольных работ; выполнение микроисследований.
Внеаудиторные самостоятельные занятия студентов представляют собой логическое продолжение аудиторных занятий, проводятся по заданию преподавателя, который инструктирует обучаемых и устанавливает сроки выполнения задания. В отличие от других форм организации учебного процесса затраты времени на выполнение этой работы не регламентируются расписанием. Режим и продолжительность работы выбирает сам обучаемый в зависимости от своих способностей и конкретных условий.
Основными видами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: коллоквиум как форма контроля освоения теоретического содержания дисциплин; прием и разбор домашних заданий (в часы практических занятий).
Преподаватель учитывает результаты самостоятельной работы при подведении итогов освоения обучающимися учебной дисциплины.

Рекомендации по обучению лиц с ограниченными возможностями здоровья
В соответствии с методическими рекомендациями Минобрнауки РФ (утв. 8 апреля 2014 г. N АК-44/05вн) в курсе будут использованы социально-активные и рефлексивные методы обучения с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в группе обучающихся. Подбор и разработка учебных материалов производятся с учетом необходимости предоставления материала в различных формах: аудиальной, визуальной, с использованием специальных технических средств и информационных систем.
Освоение дисциплины лицами с ОВЗ осуществляется с использованием средств обучения общего и специального назначения (персонального и коллективного использования). Материально-техническое обеспечение приспособлено (аудитории) к нуждам лиц с ОВЗ.
Форма проведения аттестации для обучающихся устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей. Для обучающихся с ОВЗ предусматривается доступная форма предоставления заданий оценочных средств, а именно:
•в печатной или электронной форме (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
•в печатной форме или электронной форме с увеличенным шрифтом и контрастностью (для лиц с нарушениями слуха, речи, зрения);
•методом чтения задания вслух (для лиц с нарушениями зрения).
Обучающимся с ОВЗ увеличивается время на подготовку ответов на контрольные вопросы. Для таких обучающихся предусматривается доступная форма предоставления ответов на задания, а именно:
•письменно на бумаге или набором ответов на компьютере (для лиц с нарушениями слуха, речи);
•выбором ответа из возможных вариантов с использованием услуг ассистента (для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата);
•устно (для лиц с нарушениями зрения, опорно-двигательного аппарата).
При необходимости для обучающихся с ОВЗ процедура оценивания результатов обучения может проводиться в несколько этапов.

Приложение

Министерство просвещения Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Набережночелнинский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «НГПУ»)

Кафедра физической культуры и спорта

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры ФКиС
«29» апреля 2020 г., протокол № 9
Заведующий кафедрой ФКиС,

Денисенко Ю.П

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Циклические виды спорта

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профили
Биология и Безопасность жизнедеятельности

Квалификация (степень) выпускника:
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Набережные Челны, 2020

Фонд оценочных средств предназначен для контроля знаний, умений, навыков и уровня освоения компетенций по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профили подготовки «Биология и Безопасность жизнедеятельности» по дисциплине «Циклические виды спорта»

Составитель Ахметов А.М.

1.Общие положения
Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Таблица 1

№ п/п	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
1	УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности	**Знать:** влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; **Уметь:** использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; **Владеть:** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке).
2	ОПК-3: Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1: Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС	**Знать:** научно-биологических и практических основ физической культуры; **Уметь:** применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой; **Владеть:** опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

Общие показатели и критерии оценивания компетенций, соотнесенные с планируемыми результатами обучения

Таблица 2

Показатели и критерии оценивания компетенций	Знать	Уметь	Владеть
Оценка «неудовлетворительно» (не зачтено) или компетенция не сформирована	Неспособность обучаемого самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения	Отсутствие самостоятельности в применении умения к использованию методов освоения учебной дисциплины	Неспособность самостоятельно проявить навык повторения решения поставленной задачи по стандартному образцу. Отсутствие подтверждения наличия сформированности компетенции свидетельствует об отрицательных результатах освоения учебной дисциплины
Оценка «удовлетворительно» (зачтено) или пороговый уровень освоения компетенции	Обладает базовыми общими знаниями	Обладает основными умениями, требуемыми для выполнения простых задач	Демонстрирует самостоятельность в применении знаний, умений и навыков к решению учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем, по заданиям, решение которых было показано преподавателем. Таким образом, следует считать, что компетенция сформирована, но ее уровень недостаточно высок. Поскольку выявлено наличие сформированной компетенции, ее следует оценивать положительно.
Оценка «хорошо» (зачтено) или высокий уровень освоения компетенции	Знает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах изучаемой области	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для решения	Демонстрирует самостоятельное применение знаний, умений и навыков при решении

		определенных проблем в пределах изучаемой области	заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель при потенциальном формировании компетенции, подтверждает наличие сформированной компетенции на высоком уровне. Наличие сформированной компетенции на высоком уровне самостоятельности со стороны обучаемого при ее практической демонстрации в ходе решения аналогичных заданий следует оценивать как положительное и устойчиво закрепленное в практическом навыке
Оценка «отлично» (зачтено) или повышенный уровень освоения компетенции	Обладает фактическими и теоретическими знаниями в пределах изучаемой области с пониманием границ применимости	Обладает диапазоном практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем	Контролирует работу, проводит оценку, совершенствует действия работы. Демонстрирует способность к полной самостоятельности (допускаются консультации с преподавателем по сопутствующим вопросам) в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий в рамках учебной дисциплины с использованием знаний, умений и навыков, полученных как в ходе освоения данной учебной дисциплины, так и

			смежных дисциплин. Таким образом, следует считать компетенцию сформированной на повышенном уровне

Таблица 3

Порядок оценки освоения обучающимися учебного материала

Наименование раздела дисциплины (модуля)	Семестр / Курс	Часы	Код индикатора достижений компетенции	Наименование оценочного средства		Способ контроля
				Текущий контроль успеваемости	Промежу-точная аттестация	
1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*
1 семестр						
Раздел 1. Легкая атлетика	1/1	76	УК-7.2, УК-7.1, ОПК-3.1	Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Практически
Раздел 2. Лыжные гонки	1/1	92	УК-7.2, УК-7.1, ОПК-3.1	Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Практически
Раздел 3. Плавание	1/1	156	УК-7.2, УК-7.1, ОПК-3.1	Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта		Письменно Устно Практически
Зачет	1/1	4	УК-7.2, УК-7.1, ОПК-3.1		Вопросы к зачету	Устно
Все разделы дисциплины	1/1	328	УК-7.2, УК-7.1, ОПК-3.1			

2. Реализация компетенций

Компетенция УК-7:

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

УК-7.2: Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности

УК-7.1: Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно - педагогической деятельности.

Таблица 4

Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции и используемые средства оценивания

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Содержание результатов	научно-биологические и	определять оптимальные и	системой практических умений и навыков,

обучения	практические основы физической культуры; способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития;	доступные средства физической культуры в здоровьесбережени; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических качеств (с выполнением установленных нормативов по общефизической, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовке);
Виды занятий	*практические занятия, самостоятельная работа*	*практические занятия, самостоятельная работа*	*практические занятия, самостоятельная работа*
Используемые средства оценивания	*Реферат с презентацией, вопросы и задания к зачету*	*Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта, вопросы и задания к зачету*	*Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта, вопросы и задания к зачету*

Компетенция ОПК-3:

Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-3.1: Умеет определять и формулировать цели и задачи учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями ФГОС

Таблица 4

Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции и используемые средства оценивания

Состав	Знать	Уметь	Владеть
Содержание результатов обучения	историю развития физической культуры и спорта; основные компоненты здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического	применять в профессиональной деятельности опыт межличностных отношений, полученный в процессе занятий физической культурой;	опытом использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей

	воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки функционального состояния и уровня физического развития; правила соблюдения техники безопасности при занятиях физической культурой		
Виды занятий	*практические занятия, самостоятельная работа*	*практические занятия, самостоятельная работа*	*практические занятия, самостоятельная работа*
Используемые средства оценивания	*Реферат с презентацией, вопросы и задания к зачету*	*Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта, вопросы и задания к зачету*	*Реферат с презентацией, комплекс физических упражнений по видам спорта, вопросы и задания к зачету*

3. Типовые контрольные задания
Текущий контроль успеваемости
3.1. Реферат с презентацией
Тематика рефератов по легкой атлетике

1. Легкоатлетические виды в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные понятия и термины в теории и методике легкой атлетике.
3. Соревновательная деятельность в легкоатлетических видах.
4. История возникновения и развития легкой атлетики.
5. Легкая атлетика как вид спорта и средство физического воспитания.
6. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.
7. Инвентарь и оборудование на занятиях легкой атлетикой.
8. Гигиена легкоатлета.
9. Интегральная подготовка легкоатлетов.
10. Значение легкой атлетики в физическом воспитании школьников.

Тематика рефератов по лыжным гонкам

1. Общая характеристика олимпийских видов лыжного спорта(лыжные гонки; - лыжное двоеборье; - прыжки на лыжах с трамплина; - горнолыжный спорт; - биатлон; - фристайл; - сноуборд.)
2. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки.
3. Требования к одежде и обуви лыжника-гонщика.
4. Общая характеристика лыжных мазей и парафинов.
5. Технология смазки лыж и нанесения парафина.
6. Классификация способов передвижения на лыжах: классические и коньковые лыжные ходы; переходы с хода на ход; способы подъемов; стойки спусков; способы торможений; способы поворотов в движении и на месте; преодоление неровностей.

7. Признаки деления лыжных ходов на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в цикле хода.
8. Понятие о классическом и свободном стилях передвижения.
9. Фазы формирования двигательного навыка и этапы обучения.
10. Словесные, наглядные и практические методы обучения.
11. Основные дидактические принципы обучения.
12. Особенности организации обучения способам передвижения на лыжах.
13. Специфичные требования к подготовке учебной площадки, учебной и тренировочной лыжни.
14. Взаимосвязь мест занятий по лыжной подготовке с этапами обучения.
15. Части урока, их содержание и примерная относительная продолжительность.
16. Требования к разработке плана-конспекта.
17. Начальное обучение владению лыжным инвентарем, ступающему и скользящему шагу, управлению лыжами, освоению со снежной средой.
18. Методика обучения технике передвижения на лыжах: классическим и коньковым ходам, переходам с одного хода на другой, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов, преодоления неровностей.
19. Типичные ошибки при овладении попеременными и одновременными классическими и коньковыми лыжными ходами.
20. Последовательность обучения различным лыжным ходам, способам подъемов, спусков, торможений, поворотов.

Тематика рефератов по плаванию

1.Плавание в системе массовой физкультурно-оздоровительной работы.
2.Методика проведения занятий по плаванию с лицами старшего и пожилого возраста.
3.Методика спортивной подготовки ветеранов в спортивном плавании.
4.Оценка и определение эквивалентных результатов у ветеранов спортивного плавания.
5.Комплексный контроль за подготовленностью пловцов.
6.Этапный контроль в подготовке пловцов.
7.Текущий контроль за подготовленностью пловцов.
8.Оперативный контроль в тренировочном процессе пловцов.
9.Нормирование тренировочной нагрузки для пловцов различной квалификации.
10.Педагогический контроль за подготовленностью пловцов различной квалификации.
11.Особенности методики проведения тренировочных занятий с пловцами.
12.Динамика функционального состояния пловцов в годичном цикле тренировки.
13.Разработка тестов педагогического контроля за уровнем подготовленности пловцов различной квалификации.
15.Построение тренировочного процесса пловцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.
17.Динамика специальной работоспособности (соревновательном) периоде тренировки.
18.Скоростно-силовая подготовка пловцов.
19.Подготовка пловцов к марафонским дистанциям.
*Обучающийся в течение семестра выполняет 2 реферата (темы реферата могут совпадать)

Критерии и показатели оценки реферата с презентацией

(max – 15 баллов за 1 реферат)

Критерии	Показатели	Баллы
Новизна реферированного текста	актуальность проблемы и темы	1
	новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы	1
	наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	1
Степень раскрытия сущности проблемы	соответствие плана теме доклада;	1
	соответствие содержания теме и плану доклада;	1
	полнота и глубина раскрытия основных понятий	1

Критерии	Показатели	Баллы
	проблемы;	
	умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;	1
	умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.	1
Обоснованность выбора источников	круг, полнота использования литературных источников по проблеме;	1
	привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).	1
Соблюдение требований к оформлению	правильное оформление ссылок на используемую литературу;	1
	отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей;	1
	используются средства наглядности информации в презентации (таблицы, схемы, графики и т.д.)	1
Грамотность	владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;	1
	литературный стиль	1
Всего		**15**

Шкала оценки рефератов с презентацией

(max – 15 баллов за 1 реферат
2 реферата в семестр – 30 баллов)

Количество баллов			
0-7	8-10	11-12	13-15
оценка			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
От 50% и ниже	51-70 %	71-84%	85-100%

3.2. Демонстрация физических упражнений по видам спорта
Перечень заданий

Легкая атлетика

1. Бег с высоким подниманием колен – упражнение направлено на мышцы передней поверхности бедра, а за счет того, что оно выполняется на носках происходит дополнительное воздействие на мышцы голени.

Это упражнение поможет исправить распространенную ошибку, когда бедро поднимается недостаточно высоко. Дополнительно спортсмен привыкает к бегу на носках, что важно для коротких и средних дистанций.

Выполнение:

Выполняя упражнение следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. При выполнении акцент делается на технике движений и лишь потом на интенсивности.

2. Бег с захлестыванием голени – упражнение направлено на заднюю поверхность бедра. То есть в идеале должно выполняться до или после поднимания колен.

Выполнение:

Руки работают как в предыдущем упражнении. Взгляд устремлен на 5-10 метров вперед. Во время выполнения пятки должны слегка касаться ягодиц. Упражнение выполняется без

постановки пятки на поверхность (на носках). Необходимо следить за точностью движений и лишь потом увеличивать их частоту.

1	2

3. **Перекаты с пятки на носок** – упражнение разминает мышцы и связки стопы, а также ахиллово сухожилие. Дополнительно происходит сокращение мышц бедра и голени.

Выполнение:

Суть упражнения заключается в неспешном поочередном перекатывании с пятки на носок. При этом необходимо делать акцент на носке, стараясь подняться максимально высоко. Выполнять можно в достаточно быстром темпе, но изначально обязательно “распробуйте” упражнение.

4. **Многоскоки** – это прыжки с ноги на ногу с акцентом на длину, которые призваны размять (а при длительном повторении укрепить) четырехглавую бедренную и трехглавую голеностопную мышцы.

Выполнение:

При отталкивании толчковая нога распрямляется, в то время как маховая согнута в колене. Приземление происходит на всю стопу с акцентом на толчок вперед. После отталкивания толчковая нога распрямляется, а маховая сгибается в коленном суставе. Руки работают аналогично бегу.

3	4

5. **Подскоки** – это короткие прыжки с ноги на ногу с акцентом на высоту. Их целью является тренировка мышц сгибателей стопы

Выполнение:

Если перекаты с пятки на носок дались без особых трудностей, тогда освоить подскоки не составит никаких проблем. В сущности, выполняется такой же перекат с пятки на носок, но движение заканчивается несильным отталкиванием вверх. Для лучшего толчка при постановке стопы необходимо слегка согнуть ногу в коленном суставе, что создаст эффект пружины.

6. **Бег на прямых ногах** является упражнением, которое может быть похоже на статическое в отношении мышц бедра и голени.

Выполнение:

Руки согнуты в локтях и работают аналогично бегу. Бег происходит полностью на прямых ногах и с вытянутым носком. Постановка стопы осуществляется “плашмя”. Для эффективного продвижения необходимо выполнять максимально быстрое отталкивание толчковой ногой от поверхности.

5	6

7. **Бег спиной вперед** используется для улучшения координационных способностей, поскольку вынуждает организм действовать при необычных обстоятельствах. Тренируется периферийное зрение, а также укрепляются мышцы ног и спины.

Выполнение:

Встаньте спиной к беговой дорожке. Согнув ногу отведите ее назад и поставьте на носок. Выполните отталкивание и повторите тоже другой ногой. Контролируйте силу отталкивания. Если выполнить слишком сильный толчок, то можно потерять равновесие и упасть. Во время выполнения смотрите через левое и правое плечо для предотвращения столкновения с бегущим навстречу спортсменом.

8. **Бег скрестным шагом** включает в активную работу сразу несколько мышечных групп: спина, тазовые мышцы, а также мышцы бедер, голени и свода стоп.

Выполнение:

Упражнение выполняется правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги.

Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу. Далее выполните шаг левой в левую сторону, а затем шаг правой, но уже вперед левой ноги. Упражнение выполняется исключительно на носках.

9. **Велосипед** или **бег колесом** является особенным упражнением в легкой атлетике поскольку почти полностью соответствует движениям, которые происходят во время бега. Оно похоже на бег с подниманием колен, но в данном случае движения выполняются более длительный период, а высота колена выше.

Выполнение:

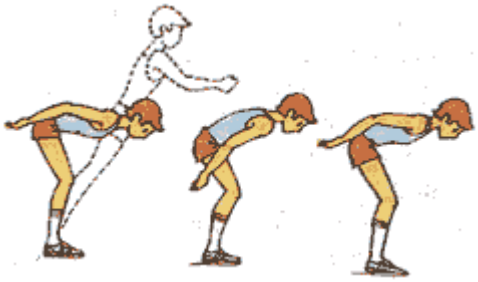
Движения коленями выполняются также, как при беге с высоким подниманием коленей, но с той разнице, что после достижения коленом максимально высокой точки происходит вынос голени вперед. После выноса голени нога опускается на носок и загребающим движением выполняется следующее отталкивание. Движения руками полностью соответствуют технике бега.

Приведенные упражнения являются базовой составляющей на основании которой строится остальной тренировочный процесс. Существует множество более узконаправленных упражнений, которые соответствуют исключительно конкретному виду спорта или дистанции.

7	**8**	**9**

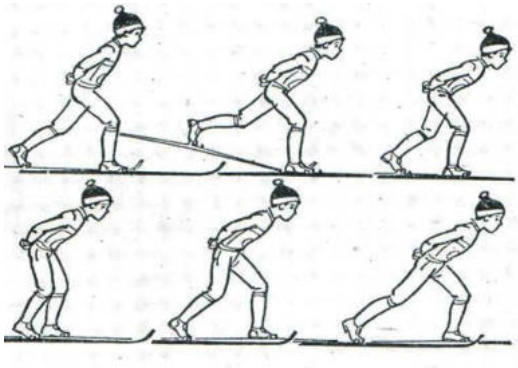
Лыжные гонки

1. Имитация ходов на месте без палок и с палками



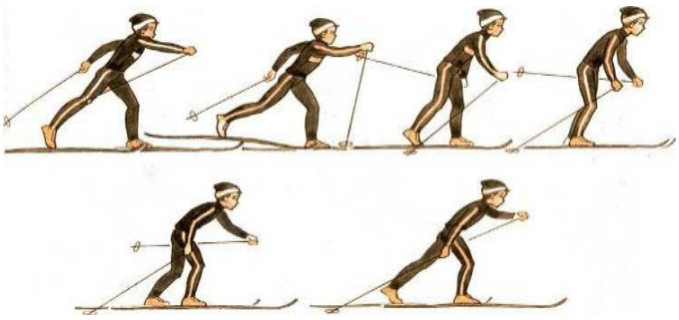
Обращать внимание на правильность работы рук и постановок палок

2. Скользящий шаг без палок



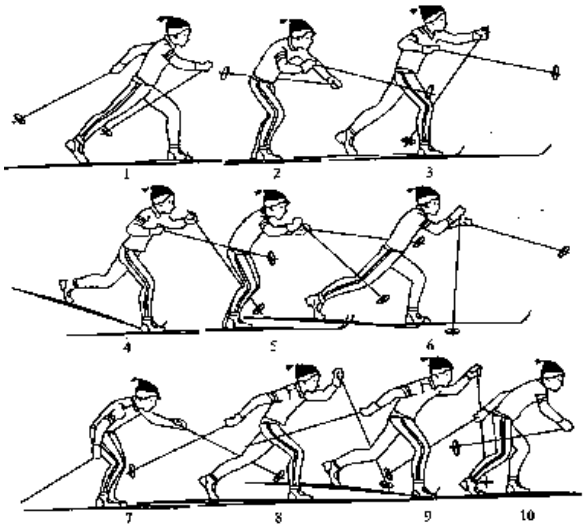
Обратить внимание на подъем пятки и ширину шага

3. Работа рук при ходьбе на лыжах



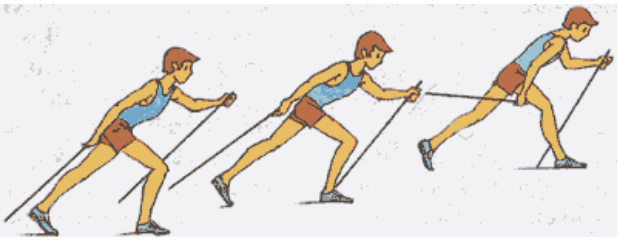
Постановка палки и толчок

4. Выполнение лыжного хода в полной координации, ускорения определенным ходом в полной координации



Обратить внимание на правильность выполнения техники

5. Имитация работы рук с палками, без лыж

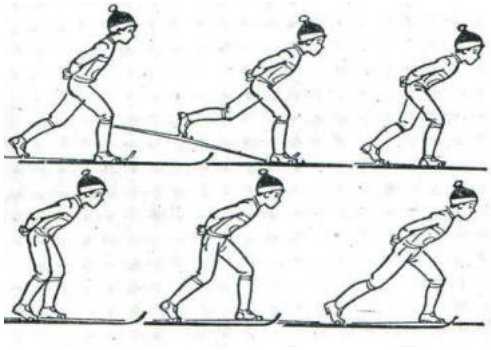


Правильность постановки палок

6. Имитация одновременно одношажного хода

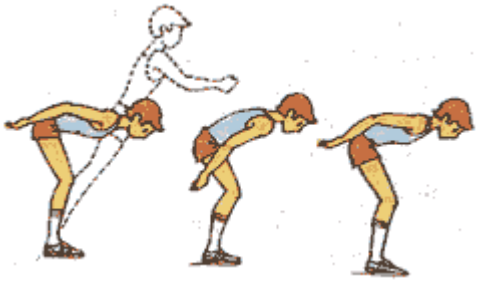
Правильность работы рук и ног

7. Имитация одношажного хода без палок



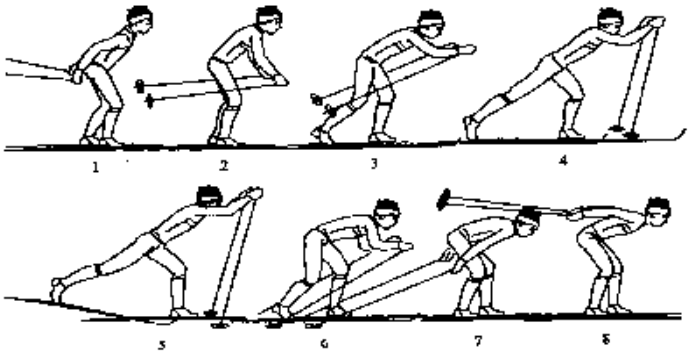
Обратить внимание на правильность работы ног

8. Имитация одновременного бесшажного хода



Обратить внимание на правильность постановок палок и наклон туловища перед толчком

9. Имитация одновременного двухшажного хода



Обратить внимание на правильность выноса рук и толчка ногой

10. **Упражнение на работу рук.**

Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.
10-15 повторений
Упражнения обязательно выполняются при хорошем скольжении, чтобы при отталкивании ученикам не требовалось прилагать больших усилий - иначе ошибки неизбежны. Вместе с тем у учеников при освоении движений руками могут возникать следующие **ошибки**: вынос палок кольцом вперед, вялая постановка палки и слабый нажим на нее в первый момент, отсутствие «навала» туловища (недостаточный его наклон), незаконченный толчок палкой, неверное направление отталкивания (в сторону - назад). Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений учителем.

11. **Упражнение на работу рук.** То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.
30- 40 толчков руками

12. Упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею. Маховые движения ногой с лыжей. Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад. Упражнение выполняется 6-8 раз каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.
6-8 раз каждой ногой
При совершенствовании скользящего шага у учащихся могут появляться следующие **ошибки**: медленное подседание; отклонение бедра назад; слабый мах ногой; медленный выпад; давление на лыжу направлено не вниз, а назад; ранний отрыв каблука ботинка от лыжи; незаконченный толчок стопой и др.
В дальнейшем при изучении попеременного двухшажного хода основное внимание обращается на освоение общей схемы движений, на согласованность в работе рук и ног. Для этого помимо упражнений, применяемых для изучения скользящего шага и вышеперечисленных подводящих упражнений, используется целостный метод обучения с исправлением ошибок в цикле хода.

13. **Упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею**. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой. Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие маятникообразные движения (ученик держит палки за середину).
6-8 раз каждой ногой

14. **Упражнения для освоения махового выноса ноги с лыжей, подседания на толчковой ноге и отталкивания ею.** Скольжение на одной лыже, обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.

Плавание

1. Основные средства обучения плаванию. Общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения для освоения с водой: элементарные движения рук и ног; передвижения по дну; погружения; выдох в воду; всплывания; лежания и скольжения.
2. Подготовительные упражнения для изучения облегченных и спортивных способов: гимнастические и имитационные упражнения на суше и упражнения в воде.
3. Специальные упражнения: для устранения ошибок, для освоения вариантов техники, для нахождения стиля.
4. Методика проведения упражнений на суше и в воде: подбор упражнений, последовательность выполнения, использование методических приемов, дозировка упражнений.

5. Порядок выполнения упражнений в воде: на месте с опорой; в движении с опорой, без опоры, с подвижной опорой.
6. Начальное обучение плаванию (облегченные способы). Задачи, условия и организация начального обучения. Последовательность изучения элементов в облегченных способах. Основные группы упражнений для изучения облегченных способов: упражнения для изучения движений ног; упражнения для согласования движений рук и дыхания; упражнения для изучения согласования движений ног и дыхания; упражнения для изучения избранного облегченного способа в целом. Элементарные координационные ошибки и пути их исправления.
7. Обучение спортивным способам плавания. Особенности методики обучения спортивным способам. Основные системы обучения спортивным способам плавания.
8. Изучение техники спортивных способов плавания. Последовательность изучения элементов в каждом способе. Основные группы упражнений для изучения спортивных способов: упражнения для изучения движений ног (рук); упражнения для изучения дыхания; упражнения для изучения согласования движений ног (рук) и дыхания; упражнения для изучения движений рук (ног); упражнения для изучения согласования движения рук (ног) и дыхания; упражнения для изучения согласования движений рук и ног; упражнения для освоения способа в целом. Элементарные координационные ошибки и пути их исправления.
9. Обучение стартам и поворотам. Упражнения для изучения стартов и поворотов. Последовательность их выполнения на суше и в воде. Ошибки при обучении стартам и поворотам и пути их исправления.
10. Обучение прикладному плаванию. Обучение нырянию в глубину и в длину. Упражнения для подготовки организма занимающегося к задерживанию дыхания и перенесению повышенного давления воды. Упражнения для изучения техники погружения в воду: прыжки с бортика и погружение с поверхности воды ногами и головой вниз. Упражнения для обучения умению изменять глубину погружения и направление движения. Обучение технике основных способов ныряния в длину по элементам и в целом. Дозировка упражнений при нырянии. Методика проведения упражнений на суше и в воде. Возможные несчастные случаи и меры их предупреждения. Обучение спасанию тонущих. Обучение приему подплывания к тонущему. Обучение приема освобождения от захватов утопающего в воде. Доставание утонувшего со дна. Последовательное изучение приемов транспортирования тонущих. Обучение приемам искусственного дыхания. Возможные несчастные случаи и меры их предупреждения. Обучение простым прыжкам в воду. Изучение прыжков ногами вниз и головой вперед: основные упражнения и последовательность их усложнения по форме движения и высоте снаряда.

Критерии и показатели оценки комплекса физических упражнений

Критерии и показатели	**Баллы**
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся	3
Движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, легко, свободно, допущено не более двух незначительных ошибок; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях	2
Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях	1

Шкала оценки комплекса физических упражнений

(*max – 3 балла за 1 упражнение; 10 упражнений в семестр – 30 баллов*)

Количество баллов			
0-15	16-21	22-25	26-30
оценка			
неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
От 50% и ниже	51-70 %	71-84%	85-100%

Промежуточная аттестация

3.3. Вопросы к зачету.

1.Основные педагогические (дидактические) принципы, используемые в занятиях легкой атлетикой.

2.Педагогические основы беговых легкоатлетических видов (оздоровительные, образовательные, воспитательные).

3.Анализ техники бега на короткие дистанции.

4.Методика обучения бегу на короткие дистанции.

5.Анализ техники бега на средние дистанции.

6.Методика обучения бегу на средние дистанции.

7.Анализ техники бега на длинные дистанции.

8.Методика обучения бегу на длинные дистанции.

9.Анализ техники бега с препятствиями.

10.Методика обучения бега с препятствиями.

11.Методика обучения спортивной ходьбе.

12.Анализ техники спортивной ходьбы.

13.Тематика рефератов по лыжным гонкам

14.Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, и их характеристика.

15.Развитие лыжного спорта в дореволюционной период в России.

16.Участие советских лыжников в Олимпийских играх.

17.Развитие лыжного спорта с 1917 по 1940 год.

18.Лыжный спорт в годы Великой отечественной войны.

19.Характеристика сил действующих на лыжника.

20.Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

21.Обувь, одежда и снаряжение для лыжника-гонщика.

22.Выбор лыжного инвентаря, уход лыжами и их ремонт, подготовка к соревнованиям.

23.Общая и групповая жеребьевка по лыжным гонкам. Положение о соревнованиях.

24.Виды лыжного спорта. Их характеристика.

25.Классификация соревнований по лыжным гонкам. Составление заявок на соревнование.

26.Игры на лыжах.

27.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Переноска лыжного инвентаря.

28.Выбор и подготовка мест занятий на лыжах и материально-техническое обеспечение.

29.Методика развития выносливости у пловцов.

30.Методика развития быстроты и координационных способностей у пловцов.

31.Планирование тренировочного процесса пловцов различной квалификации в годичном цикле подготовки.

32.Структура и содержание тренировочного процесса в группах начальной подготовки (учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования) ДЮСШ.

33.Анализ соревновательной деятельности пловцов различных квалификационных групп.

34.Структура и содержание микроциклов квалификационных групп на этапах годичного цикла.

35.Методика самоконтроля пловцов.

36.Структура занятий по плаванию в I- IX классах общеобразовательной школы.

37.Методика обучения технике плавания кролем на груди начинающих пловцов.

38.Методика обучения технике плавания кролем на спине начинающих пловцов.

39.Методика обучения технике плавания технике плавания брассом начинающих пловцов.

40.Методика обучения технике плавания дельфином начинающих пловцов.

41.Круговая тренировка в подготовке пловцов.

Шкала и критерии оценки ответа на зачете

Количество баллов	
0-20	21-40
НЕ ЗАЧТЕНО выставляется обучающемуся, если: он не знает основных определений, непоследователен и сбивчив в изложении материала, не обладает определенной системой знаний по дисциплине	**ЗАЧТЕНО** выставляется обучающемуся, если: он знает основные определения, последователен в изложении материала, демонстрирует базовые знания дисциплины

4. Методические материалы

Оценка знаний, умений, навыков, характеризующая этапы формирования компетенций по дисциплине проводится в форме текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке обучающихся и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

К текущему контролю успеваемости относятся проверка знаний, умений и навыков обучающихся.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и проводится в целях подведения итогов текущего контроля успеваемости обучающихся, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих, ликвидации задолженностей.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по дисциплине требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) в форме зачета.

Зачет проводится после завершения изучения дисциплины в объеме рабочей учебной программы. Форма проведения зачета – устное собеседование по вопросам. Оценка по результатам зачета – «зачтено», «не зачтено».

Фондом оценочных средств предусмотрены следующие формы текущего контроля успеваемости: написание и защита реферата с презентацией и разработка комплексов физических упражнений.

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация являются основным средством обеспечения в учебном процессе «обратной связи» между преподавателем и обучающимся, необходимой для стимулирования работы обучающихся и совершенствования методики преподавания учебных дисциплин.

Оценивание знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности носит комплексный, системный характер – с учетом как места дисциплины в структуре образовательной программы, так и содержательных и смысловых внутренних связей. Связи формируемых компетенций с модулями, разделами (темами) дисциплины обеспечивают возможность реализации для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине наиболее подходящих оценочных средств.

Оценочные средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей. Например, для лиц с нарушениями зрения или опорно-двигательного аппарата возможно собеседование или устный опрос, для лиц с нарушениями слуха – письменная контрольная работа или тестирование.

При необходимости лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями. Эти средства могут быть предоставлены НГПУ или могут использоваться собственные технические средства.

Процедура оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в печатной форме увеличенным шрифтом,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в печатной форме,

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

При проведении процедуры оценивания результатов обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине обеспечивается выполнение следующих дополнительных требований в зависимости от индивидуальных особенностей обучающихся:

а) инструкция по порядку проведения процедуры оценивания предоставляется в доступной форме (устно, в письменной форме);

б) доступная форма предоставления заданий оценочных средств (в печатной форме, в печатной форме увеличенным шрифтом, в форме электронного документа, задания зачитываются преподавателем);

в) доступная форма предоставления ответов на задания (письменно на бумаге, набор ответов на компьютере, устно).

При необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья процедура оценивания результатов обучения по дисциплине проводится в несколько этапов.

Краткая характеристика процедуры реализации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине для оценки компетенций обучающихся представлена в таблице:

Таблица 6

Характеристика оценочных средств

№ п.п.	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Текущий контроль успеваемости			
1	Реферат с презентацией	Средство для оценки умения анализировать и систематизировать информацию, соответствия информации нормам достоверности, проработка источников, изложение материала, формулировка выводов, соблюдение требований к структуре и оформлению работы, своевременность выполнения, а также ораторские способности. Является формой контроля самостоятельной работы обучающегося, направленной на проверку владения терминологическим аппаратом и конкретными знаниями в области дисциплины «Циклические виды спорта».	Тематика рефератов с презентацией

2	Комплекс физических упражнений по видам спорта	Применение обучающимися знаний и умений в деятельности, обеспечивающей получение практического результата. Требования к заданиям: заинтересованность студентов, наличие необходимых знаний и умений, соблюдение техники безопасности, по завершению работы должна быть оценка.	Перечень комплекса упражнений по видам спорта.
Промежуточная аттестация			
3	Вопросы к зачету	Служит для оценки работы обучающегося в течение семестра (года, всего срока обучения и др.) и призван выявить уровень, прочность и систематичность полученных им теоретических и практических знаний, приобретения навыков самостоятельной работы, развития творческого мышления, умение синтезировать полученные знания и применять их в решении практических задач — в целом, уровень сформированности компетенций.	Перечень вопросов к зачету

Таблица 7

Шкала перевода суммарного балла по итогам выполнения всех заданий фонда в итоговую оценку

Наименование оценочного средства	Реферат с презентацией	Комплекс физических упражнений	Вопросы к зачету
Количество баллов	*0-30*	*0-30*	*0-40*
менее 51 балла в сумме	*Компетенция не сформирована – «Не зачтено»*		
51 -100 баллов	*Компетенция сформирована – «Зачтено»*		