#### МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

#### ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## «КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

<u>Факультет физической культуры</u> *Кафедра спортивных дисциплин* 

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«29» мая 2024 г., протокол № 8

#### Рабочая программа дисциплины

# Тренажеры при занятиях физической культурой (наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки

44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки Физическая культура; безопасность экизнедеятельности

Квалификация выпускника бакалавр

Форма обучения Очная/заочная

Год начала подготовки -2022

Карачаевск, 2024

Составитель: к.п.н., доц. Кочкаров Э.Э.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 февраля 2018г. № 125, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность (профиль) Физическая культура; безопасность жизнедеятельности; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры спортивных дисциплин на 2024-2025 уч. год, протокол № 9 от 23.05.24

Заведующий кафедрой

доц. Кочкаров Э. Э.

#### СОДЕРЖАНИЕ

1. Наименование дисциплины (модуля)	4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы	
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенны	
планируемыми результатами освоения образовательной программы	
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества	
академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподаватело	ем
(по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указани	ием
отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	7
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий	
(в академических часах)	7
Для заочной формы обучения	8
5.2. Тематика лабораторных занятий	9
5.3. Примерная тематика курсовых работ	9
6. Образовательные технологии	10
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной	
аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	11
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций	11
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы,	
необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе	
освоения учебной дисциплины	28
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:	
7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)	29
7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов	
7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров	
8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоени	ЯΓ
дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса	
8.1. Основная литература:	
8.2. Дополнительная литература:	
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)	
9.1. Общесистемные требования	
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины	
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения	51
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные	
системы	51
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными	
возможностями здоровья	
11. Лист регистрации изменений	53

#### 1. Наименование дисциплины (модуля) Тренажеры при занятиях физической культурой

#### Целью изучения дисциплины является:

. формирование общекультурных и профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 44.03.05 — Педагогическое образование (с двумя профилями), направленность (профиль) «Физическая культура; безопасность жизнедеятельности».

#### Для достижения цели ставятся задачи:

- дать представление о тренажерах и их роли в подготовке спортсмена. Научнотеоретическое обоснование применению специальных упражнений и тренажеров в тренировке;
- объяснить специфику общих и специальных тренажерных устройств. Специальные упражнения в тренировке по развитию физических качеств. Комплексы упражнений применяемых в тренировке
- обеспечить усвоение навыков анатомического анализа положений и движений тела и его частей с позиции взаимодействия внешних и внутренних сил, воздействующих на тело;
- познакомить с позитивным и негативным влиянием специфических спортивных нагрузок на анатомические структуры тела человека.

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (квалификация – бакалавр).

#### 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Тренажеры при занятиях физической культурой» (Б1.В.ДВ.13.01) относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 4 курсе в 9 семестре.

## МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОП ВО Индекс Б1.В.ДВ.13.01

#### Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Учебная дисциплина «Тренажеры при занятиях физической культурой» опирается на теоретические знания, полученные при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт».

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

Изучение дисциплины «Тренажеры при занятиях физической культурой» необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла «Методика обучения физической культуре», «Управления ФК и спорта», «Технология и организация спортивно массовых мероприятий», «Педагогическое мастерство учителя физической культуры», другие.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Тренажеры при занятиях физической культурой» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код	Содержание		
ком-	компетенции в	Индикаторы до-	
пе-	соответствии с	стижения компе-	Декомпозиция компетенций (результаты обучения)
тен-	ΦΓΟС ΒΟ/	тенций	в соответствии с установленными индикаторами
ций	ΠΟΟΠ/ ΟΟΠ	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
УК-2	Способен	УК.Б-2.1 Фор-	Знает:
	определять	мирует задачи в	- юридические основания для представления и описа-
	круг задач в	соответствии с	ния результатов деятельности; правовые нормы для
	рамках постав-	целью проекта	оценки результатов решения задач;
	ленной цели и	УК.Б-2.2 Демон-	- правовые нормы, предъявляемые к способам реше-
	выбирать оп-	стрирует знание	ния профессиональных задач, исходя из действующих
	тимальные	правовых норм	правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений.
	способы их	достижения по-	Умеет:
	решения, исхо-	ставленной цели	- обосновывать правовую целесообразность получен-
	дя из действу-	в целях реализа-	ных результатов;
	ющих право-	ции проекта	- проверять и анализировать профессиональную доку-
	вых норм,	УК.Б-2.3 Демон-	ментацию;
	имеющихся	стрирует умение	- выдвигать инновационные идеи и нестандартные
	ресурсов и	определять име-	подходы к их реализации в целях реализации деятель-
	ограничений	ющиеся ресурсы	ности;
		для достижения	- анализировать нормативную документацию.
		цели проекта.	Владеет:
		УК.Б-2.4 Аргу-	- правовыми нормами в области, соответствующей
		ментированно	профессиональной деятельности; правовыми нормами
		отбирает и реа-	разработки технического задания проекта, правовыми
		лизует различ-	нормами реализации профильной профессиональной
		ные способы	работы;
		решения задач в	- правовыми нормами проведения профессионального
		рамках цели	обсуждения результатов деятельности.
	~ ~	проекта	
ПК-1	Способен осу-	ПК.Б 3.1. Спо-	Знать:
	ществлять обу-	собен использо-	- содержание, сущность, закономерности, принципы
	чение учебно-	вать современ-	и особенности изучаемых явлений и процессов, ба-
	му предмету,	ные педагогиче-	зовые теории в предметной области;
	включая моти-	ские технологии	- закономерности, определяющие место предмета в
	вацию учебно-	реализации ком-	общей картине мира;
	познавательной	петентностного	- программы и учебники по преподаваемому пред-
	деятельности, на основе ис-	подхода с уче-	мету; - основы общетеоретических дисциплин в объеме,
		том возрастных и индивидуаль-	необходимом для решения педагогических, научно-
	пользования современных	ных особенно-	методических и организационно-управленческих
	предметно-	стей занимаю-	задач (педагогика, психология, возрастная физиоло-
	методических	щихся.	гия, школьная гигиена);
	подходов и об-	ПК-Б.3.2. Спо-	- методика преподавания предмета).
	разовательных	собен осу-	Уметь:
	технологий	ществлять выбор	- анализировать базовые предметные научно-
		образовательных	теоретические представления о сущности, законо-
		технологий для	мерностях, принципах и особенностях изучаемых
		достижения пла-	явлений и процессов.
		нируемых обра-	Владеть:
		зовательных ре-	- навыками понимания и системного анализа базо-

	1		
		зультатов обуче-	вых научно-теоретических представлений для реше-
TTT0 0	0. 7	ния	ния профессиональных задач
ПК-3	Способен осу-	ПК.Б 3.1. Спо-	Знать:
	ществлять обу-	собен использо-	- методику преподавания учебного предмета (зако-
	чение учебно-	вать современ-	номерности процесса его преподавания;
	му предмету,	ные педагогиче-	- основные подходы, принципы, виды и приемы со-
	включая моти-	ские технологии	временных педагогических технологий);
	вацию учебно-	реализации ком-	- условия выбора образовательных технологий для
	познавательной	петентностного	достижения планируемых образовательных резуль-
	деятельности,	подхода с уче-	татов обучения;
	на основе ис-	том возрастных	- теорию и методы управления образовательными
	пользования	и индивидуаль-	системами, методику учебной и воспитательной ра-
	современных	ных особенно-	боты, требования к оснащению и оборудованию
	предметно-	стей занимаю-	учебных кабинетов и подсобных помещений к ним,
	методических	щихся.	средства обучения и их дидактические возможно-
	подходов и об-	ПК-Б.3.2. Спо-	сти;
	разовательных	собен осу-	- современные педагогические технологии реализа-
	технологий	ществлять выбор	ции компетентностного подхода с учетом возраст-
		образовательных	ных и индивидуальных особенностей обучающихся;
		технологий для	- правила внутреннего распорядка;
		достижения пла-	- правила по охране труда и требования к безопас-
		нируемых обра-	ности образовательной среды.
		зовательных ре-	Уметь:
		зультатов обуче-	- использовать достижения отечественной и зару-
		ния	бежной методической мысли, современных методи-
			ческих направлений и концепций для решения кон-
			кретных задач практического характера;
			- разрабатывать учебную документацию;
			- самостоятельно планировать учебную работу в
			рамках образовательной программы и осуществлять
			реализацию программ по учебному предмету;
			- разрабатывать технологическую карту урока,
			включая постановку его задач и планирование учеб-
			ных результатов;
			- управлять учебными группами с целью вовлечения
			обучающихся в процесс обучения, мотивируя их
			учебно-познавательную деятельность;
			- планировать и осуществлять учебный процесс в
			соответствии с основной общеобразовательной про-
			граммой;
			- проводить учебные занятия, опираясь на достиже-
			ния в области педагогической и психологической
			наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а
			также современных информационных технологий и
			методик обучения;
			- применять современные образовательные техноло-
			гии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы;
			2 7 2
			- организовать самостоятельную деятельность обу-
			чающихся, в том числе исследовательскую;
			- использовать разнообразные формы, приемы, метольную пристра общества в том името не интергации.
			тоды и средства обучения, в том числе по индивиду-
			альным учебным планам, ускоренным курсам в рам-
			ках федеральных государственных образовательных
			стандартов основного общего образования и средне-
			го общего образования;
			- осуществлять контрольно-оценочную деятельность

в образовательном процессе;
- использовать современные способы оценивания в
условиях информационно-коммуникационных тех-
нологий (ведение электронных форм документации,
в том числе электронного журнала и дневников обу-
чающихся).
Владеть:
- средствами и методами профессиональной дея-
тельности учителя;
- навыками составления диагностических материа-
лов для выявления уровня сформированности обра-
зовательных результатов, планов-конспектов (тех-
нологических карт) по предмету; - основами работы
с текстовыми редакторами, электронными таблица-
ми, электронной почтой и браузерами, мультиме-
дийным оборудованием;
- методами убеждения, аргументации своей пози-
ции.

## 4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов			
	для очной	для заочной фор-		
	формы обуче-	мы обучения		
	кин			
Общая трудоемкость дисциплины	72	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)				
Аудиторная работа (всего):	36	4		
в том числе:				
лекции				
семинары, практические занятия	36	4		
практикумы				
лабораторные работы				
Внеаудиторная работа:				
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:				
курсовое проектирование				
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	64		
Контроль самостоятельной работы		4		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	Зачет	Зачет		

## 5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

## 5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Для очной формы обучения

<b>№</b> п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая тру- доемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)  Аудиторные Сом Планируемые Формы те-					
11/11	диецииния	всего	уч.	заня	тия Лаб	Сам. работа	результаты обучения	кущего контроля
1.	Тема 1. Введение	10		4		6	УК-2 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
2.	Тема 2. Средства оздоровительной физкультурно-массовой направленности (тренажеры)	8		4		4	УК-2 ПК-1 ПК-3	Доклад с презентацией
	Тема 3. История развития и появление тренажеров Эффективность занятий с разновозрастными группами	8		4		4	УК-2 ПК-1 ПК-3	Творческое задание
	Тема 4. Тренажеры и их роль в подготовке спортсменов	8		4		4	УК-2 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
5.	Тема 5. Общие требования безопасности	8		4		4	УК-2 ПК-1 ПК-3	Доклад с презентацией
	Тема 6. Основные положения учения о моторно-висцеральных рефлексов и использование их при занятиях на тренажерах	8		4		4	УК-2 ПК-1 ПК-3	Творческое задание
7.	Тема 7. Кардиотрена- жеры	8		4		4	УК-2 ПК-1 ПК-3	Доклад с пре- зентацией
	Тема 8. Основы обучения двигательным действиям	8		4		4	УК-2 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
	Тема 9. Структура эта- пов обучения, их осо- бенности	6		4		2	УК-2 ПК-1 ПК-3	Творческое задание
	Всего	72		36		36		

Для заочной формы обучения

	Australia de litera de la constante de la cons							
№	Раздел, тема	Общая тру- доемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)					
п/п	1 1 1	всего	Аудиторные уч. занятия Лек Пр Лаб работа	Планируемые Формы терезультаты кущего контроля				

	Всего	72	4	64- конт <u>г</u>		
9	Тема 9. Структура этапов обучения, их особенности	6	4	6	ПК-1 ПК-3	Творческое задание
16.	Тема 8. Основы обучения двигательным действиям	10		10	УК-2 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
15.	Тема 7. Кардиотре- нажеры	6		6	УК-2 ПК-1 ПК-3	Доклад с пре- зентацией
14.	Тема 6. Основные положения учения о моторновисцеральных рефлексов и использование их при занятиях на тренажерах	10	2	8	УК-2 ПК-1 ПК-3	Творческое задание
13.	Тема 5. Общие тре- бования безопасно- сти	6		6	УК-2 ПК-1 ПК-3	Доклад с презентацией
12.	Тема 4. Тренажеры и их роль в подготовке спортсменов	8		8	З УК-2 ПК-1 ПК-3	Устный опрос
11.	Тема 3. История развития и появление тренажеров Эффективность занятий с разновозрастными группами	10	2	8	УК-2 ПК-1 ПК-3	Творческое задание
10.	Тема 2. Средства оздоровительной физкультурномассовой направленности (тренажеры)	6		6	УК-2 ПК-1 ПК-3	Доклад с презентацией
9.	Тема 1. Введение	6		6	УК-2 ПК-1 ПК-3	Устный опрос

## **5.2. Тематика** лабораторных занятий Учебным планом не предусмотрены

## **5.3. Примерная тематика курсовых работ** Учебным планом не предусмотрены

#### 6. Образовательные технологии

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

## Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

#### 1.Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- -задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5.... 10 ошибок);
  - -ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
  - -назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

#### 2.Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

#### 3.Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

### 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни		Ка	чественные кри	терии оцениван	ие
сформиро- ванности компетенци й	Индикаторы	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
		7	/K-2		
	Знать:	Не знает -	В целом-	Знает - юри-	
	- юридические	юридические	юридические	дические ос-	
	основания для	основания для	основания для	нования для	
	представления	представления	представления	представления	
	и описания	и описания ре-	и описания	и описания	
	<u> </u>	зультатов дея-		результатов	
		тельности; пра-			
	правовые		-	правовые	
		для оценки ре-		нормы для	
		зультатов ре-			
Г			зультатов ре-	•	
Базовый		- правовые			
	_	нормы, предъ- являемые к	<ul> <li>правовые нормы, предъ-</li> </ul>	-	
	_	способам ре-		-	
	предвивние	шения профес-	способам ре-	мые к спосо-	
		сиональных за-			
	профессио-	дач, исходя из		профессио-	
	1 1	действующих	_	1 1	
		правовых норм,			
		имеющихся ре-		действующих	
		сурсов и огра-		правовых	
	норм, имею-	ничений.	норм, имею-	норм, имею-	

щихся ресур-		щихся ресур-	щихся ресур-
сов и ограни-		сов и ограни-	сов и ограни-
чений.		чений. м знает	_
Уметь:	Не умеет -	В целом -	Умеет - обос-
	•	обосновывать	
	правовую целе-		-
		-	сообразность
_	_	ность полу-	-
•	-	ченных ре-	-
-	- проверять и		1
_	анализировать	_	
	профессио-		_
-	нальную доку-	_	нальную до-
	ментацию;		_
-	- выдвигать	=	_
-	инновационные	-	
	идеи и нестан-		
	дартные подхо-		
	ды к их реали-		ные подходы
_	зации в целях	_	
	реализации де-		-
_	_	ции в целях	
	- анализиро-		деятельности;
=	вать норматив-	<u></u>	-
	ную докумен-		_
_	тацию	_	тивную доку-
тивную доку-		тивную доку-	•
ментацию		ментацию	
	Не владеет	В пелом -	Впалеет -
	правовыми		
_	нормами в об-	_	_
-	ласти, соответ-	_	-
	ствующей про-		
	фессиональной		профессио-
	деятельности;		1 1
тельности;		тельности;	тельности;
правовыми	нормами разра-		правовыми
-	ботки техниче-		-
	ского задания		
-	проекта, право-	-	-
	выми нормами		
_	_	та, правовыми	_
_	профильной	-	-
		лизации про-	
тфильнои про-	HALLIUM AND	шильной 1100-	фильнои про-
-	нальной рабо-	_	фессионал
фессиональ-	ты;	фессиональ-	фессиональ-
фессиональной работы;	ты; - правовыми	фессиональ- ной работы;	ной работы;
фессиональ- ной работы; - правовыми	ты; - правовыми нормами про-	фессиональ- ной работы; - правовыми	ной работы; - правовыми
фессиональ- ной работы; - правовыми нормами про-	ты; - правовыми нормами про- ведения про-	фессиональ- ной работы; - правовыми нормами про-	ной работы; - правовыми нормами про-
фессиональ- ной работы; - правовыми нормами про- ведения про-	ты; - правовыми нормами проведения профессионально-	фессиональ- ной работы; - правовыми нормами про- ведения про-	ной работы; - правовыми нормами про-ведения про-
фессиональной работы; правовыми нормами проведения профессиональной	ты; - правовыми нормами про- ведения про-	фессиональной работы; правовыми нормами проведения профессиональной	ной работы; - правовыми нормами проведения профессиональ-

	дения резуль-	ятельности.		резуль-			
	татов дея-			деятель-		дея-	
	тельности.		ности.		тельно	сти.	
Повышенн	Знать:						В полном объ-
ый	- юридиче-						еме знает -
	ские основа-						юридические
	ния для пред-						основания для
	ставления и						представления
	описания ре-						и описания ре-
	зультатов дея-						зультатов дея-
	тельности;						тельности; пра-
	пра-вовые						вовые нормы
	нормы для						для оценки ре-
	оценки ре-						зульта-тов ре-
	зульта-тов						шения за-дач;
	решения за-						- правовые нор-
	дач;						мы, предъяв-
	- правовые						ляе-мые к спо-
	нор-мы,						собам решения
	предъявляе-						профес-
	мые к спосо-						сиональных за-
	бам решения						дач, исходя из
	профес-						действующих
	сиональных						правовых норм,
	за-дач, исходя						имеющихся ре-
	из действую-						сурсов и огра-
	щих правовых						ни-чений.
	норм, имею-						
	щихся ре-						
	сурсов и						
	ограни-чений.						
	Уметь:						Умеет в пол-
	- обосновы-						ном объеме -
	вать правовую						обосновывать
	целе-						правовую целе-
	сообразность						сообразность
	полученных						полученных ре-
	ре-зультатов;						зультатов;
	- проверять и						- проверять и
	анализировать						анализировать
	профессио-						профессиональ-
	наль-ную до-						ную докумен-
	кумента-цию;						та-цию;
	- выдвигать						- выдвигать
	ин-						ин-
	новационные						новационные
	идеи и нестан-						идеи и нестан-
	дартные под-						дартные подхо-
	хо-ды к их ре-						ды к их реали-
	ализа-ции в						за-ции в целях
	целях реа-						реа-лизации
	лизации дея-						дея-тельности;
	1	I .					

	тельности;				- анализиро-
	- анализиро-				вать норматив-
	вать норма-				ную докумен-
	тивную доку-				тацию
	ментацию				
	Владеть:				В полном объ-
	- правовыми				еме владеет -
	нормами в				правовыми
	области, соот-				нормами в об-
	ветствующей				ласти, соответ-
	профессио-				ствующей про-
	нальной дея-				фессиональной
	тельности;				деятельности;
	правовыми				правовыми
	нормами раз-				нормами разра-
	работки тех-				ботки техниче-
	нического за-				ского задания
	дания проек-				проекта, право-
	та, правовыми				выми нормами
	нормами реа-				реализации
	лизации про-				профильной
	фильной про-				профессио-
	фессиональ-				нальной рабо-
	ной работы;				ты;
	- правовыми				- правовыми
	нормами про-				нормами про-
	ведения про-				ведения про-
	фессиональ-				фессионального
	ного обсуж-				обсуждения ре-
	дения резуль-				зультатов дея-
	татов дея-				тельности.
	тельности.				
		Γ	IК-1	1	<u> </u>
	Знать:	Не знает	В целом-	Знает	
		- содержание,	· ·		
	-	•	сущность, за-	-	
	_	кономерности,	•	_	
	-		-	номерности,	
	-	особенности	-	принципы и	
	1	изучаемых яв-		особенности	
	изучаемых	лений и про-	явлений и	изучаемых	
Г	явлений и	цессов, базовые	процессов,	явлений и	
Базовый	процессов,	теории в пред-		процессов,	
	-	метной обла-			
	рии в пред-		метной обла-		
	-	- закономерно-		метной обла-	
	сти;	сти, определя-		сти;	
	- закономер-	_	ности, опре-		
	_	предмета в об-	-	-	
	_	щей картине		_	
	сто предмета в	_		сто предмета	
	1		1	1	<u> </u>

общей кар-	- программы и	тине мира;	в общей кар-
тине мира;	учебники по	- программы и	тине мира;
- программы и	преподаваемо-	учебники по	- программы и
	му предмету;		учебники по
преподавае-	- основы обще-	мому предме-	преподавае-
	теоретических		мому предме-
	дисциплин в		
	объеме, необ-		
_	ходимом для		_
	решения педа-		
		ме, необходи-	
ме, необходи-	•	мом для ре-	
_	методических и		
	-	· ·	шения педаго-
,		•	гических,
	управленческих		
	задач (педаго-		
_	гика, психоло-		и организаци-
	гия, возрастная		онно-
	физиология,		управленче-
	школьная гиги-	`	ских задач
,	, ·	психология,	(педагогика,
психология,	- методика пре-	-	психология,
-	подавания	физиология,	возрастная
физиология,	предмета).	школьная ги-	•
школьная ги-		/ /	школьная ги-
гиена);		- методика	
- методика		-	- методика
преподавания			преподавания
предмета).			предмета).
	· ·		Умеет - обос-
	обосновывать	обосновывать	
	правовую целе-	-	_
целесообраз-	-	-	сообразность
_	полученных		полученных
-	результатов;	-	результатов;
,			- проверять и
	анализировать	- проверять и	_
анализировать		анализировать	
	нальную доку-		нальную до-
•	ментацию;	_	кументацию;
кументацию;		кументацию;	- выдвигать
	инновационные		инновацион-
	идеи и нестан-		ные идеи и
	дартные подхо-		_
•	ды к их реали-	-	ные подходы
	зации в целях		-
_	реализации де-	-	
	ятельности;		реализации
реализации	-	*	деятельности;
	вать норматив-		
- анализиро-	ную докумен-	- анализиро-	вать норма-

	DOTTY 11000160	TOTAL	DOWN TYOMAN	TYPYY TOYY	
	вать норма-		-	тивную доку-	
	тивную доку-		тивную доку-	ментацию	
	ментацию		ментацию		
	Владеть:	Не владеет	В целом -	Владеет -	
	_	- анализировать		- анализиро-	
	анализиро-	базовые пред-	_	-	
	-	метные научно-			
		теоретические		научно-	
	_ <del>-</del>	представления	•	•	
	_	о сущности,	-	_	
	-	•	_	-	
	_	-	•	ния о сущно-	
		стях, принци-			
	_	пах и особен-	_	_	
	_	ностях изучае-		•	
		мых явлений и			
	ностях изуча-	-	емых явлений	изучаемых	
	емых явлений	Владеть:	и процессов.	явлений и	
	и процессов.		Владеть:	процессов.	
	Владеть:			Владеть:	
Повышенн	-Знать со-				В полном объ-
ый	держание,				еме знает -
	сущность, за-				- содержание,
	ко-				сущность, зако-
	номерности,				номерности,
	принципы и				принципы и
	осо-бенности				осо-бенности
	изуча-емых				изуча-емых яв-
	явлений и				лений и про-
					цессов, базо-
	процессов, базо-вые тео-				
					вые теории в
	рии в пред-				предметной об-
	метной об-				ласти;
	ласти;				- закономерно-
	- закономер-				сти, опреде-
	но-сти, опре-				ляю-щие место
	деляю-щие				пред-мета в
	место пред-				общей картине
	мета в общей				мира;
	картине мира;				- программы и
	- программы и				учебники по
	учебники по				преподаваемо-
	преподавае-				му предмету;
	мому предме-				- основы обще-
	ту;				теоретических
	- основы об-				дисциплин в
	ще-				объеме, необ-
	теоретических				ходимом для
	дисциплин в				реше-ния педа-
	объеме, необ-				гогиче-ских,
	хо-димом для				научно-
	реше-ния пе-				методических и
	дагогиче-				организацион-
					- L. minomidiion

T.		
ских, научно-		но-
методических		управленче-
и организаци-	•	ских задач (пе-
онно-		дагоги-ка, пси-
управленче-		хология, воз-
ских задач		растная фи-
(педагоги-ка,		зиология,
психология,		школь-ная ги-
возрастная		гиена);
фи-зиология,		- методика пре-
школь-ная ги-		подавания
гиена);		пред-мета).
- методика		
пре-подавания		
пред-мета).		
Уметь:		Умеет в пол-
- обосновы-		ном объеме -
вать правовую		обосновывать
целе-		правовую целе-
сообразность		сообразность
полученных		полученных ре-
ре-зультатов;		зультатов;
- проверять и		- проверять и
анализировать		анализировать
профессио-		профессио-
наль-ную до-		нальную доку-
кумента-цию;		ментацию;
- выдвигать		- выдвигать
ин-		ин-
новационные		новационные
идеи и нестан-		идеи и нестан-
дартные под-		дартные подхо-
хо-ды к их ре-		ды к их реали-
ализа-ции в		за-ции в целях
целях реа-		реа-лизации
лизации дея-		дея-тельности;
тельности;		- анализиро-
- анализиро-		вать норматив-
вать норма-		ную докумен-
тивную доку-		тацию
ментацию		Тищи
		D
Владеть:		В полном объ-
-		еме владеет
обосновывать		обосновывать
правовую це-		правовую целе-
ле-		сообразность
сообразность		полученных ре-
полученных		зультатов;
ре-зультатов;		- проверять и
- проверять и		анализировать
анализировать		профессио-
профессио-		нальную доку-

		T	T		
	наль-ную до-				ментацию;
	кумента-цию;				- выдвигать
	- выдвигать				ин-
	ин-				новационные
	новационные				идеи и нестан-
	идеи и нестан-				дартные под-
	дартные под-				ходы к их реа-
	хо-ды к их				лизации в це-
	реализа-ции в				лях реализации
	целях реа-				дея-тельности;
	лизации дея-				<ul><li>анализиро-</li></ul>
	тельности;				вать норматив-
	- анализиро-				ную докумен-
	вать норма-				тацию
	_				тацию
	тивную доку-				
	ментацию				
I	•				
		T	ПК-3		
Базовый	Знать:	Не знает мето-	В целом знает	Знает методи-	-
	методику	дику препода-		ку преподава-	-
	преподавания	вания учебно-	подавания	ния учебного	
	учебного	го предмета	учебного	предмета (за-	-
	предмета (за-	(закономерно-	предмета (за-	кономерности	
	кономерности		кономерности	-	
	-	его преподава-	_	преподавания;	
	-	ния; основные	-	-	-
	основные		основные под-		
		принципы, ви-		•	
		ды и приемы	•	приемы совре-	
	_	_	приемы совре-	_	
	мы современ-	-	менных педа-		
	-	ских техноло-		технологий);	
		гий); условия		условия выбо-	
	нологий);	выбора обра-			
	/ /		I =		
	-		1 1	.,	
	бора образо-				1
	вательных			достижения	
		1.0		планируемых	
		мых образова-			
		тельных ре-			
		зультатов обу-			
	-	чения; теорию	_	-	
	зультатов		теорию и ме-		
	обучения;	* *	тоды управле-	-	-
	1 -	образователь-	l <del>-</del>		
		ными систе-			
	_	мами, методи-		тодику учеб-	
	вательными	ку учебной и	тодику учеб-	ной и воспита-	-
	системами,	воспитатель-	ной и воспита-	тельной рабо-	-
	методику	ной работы,			
	•		ты, требования		
	воспитатель-	-	к оснащению и		
		,	10	1 37 1	

	1	1	1	
	оборудованию			
_	учебных каби-	15		
	нетов и под-			
оборудова-	собных поме-	собных поме-	щений к ним,	
нию учебных	щений к ним,	щений к ним,	средства обу-	
	средства обу-			
подсобных	чения и их ди-	чения и их ди-	дактические	
помещений к	дактические	дактические	возможности;	
ним, средства	возможности;	возможности;	современные	
обучения и их	современные	современные	педагогиче-	
дидактиче-	педагогиче-	педагогиче-	ские техноло-	
ские возмож-	ские техноло-	ские техноло-	гии реализа-	
	гии реализа-			
менные педа-	ции компе-	ции компе-	тентностного	
гогические	тентностного	тентностного	подхода с уче-	
технологии	подхода с уче-	подхода с уче-	том возраст-	
реализации	том возраст-	том возраст-	ных и индиви-	
компетент-	ных и индиви-	ных и индиви-	дуальных осо-	
ностного под-	дуальных осо-	дуальных осо-	бенностей	
			обучающихся;	
возрастных и	обучающихся;	обучающихся;	правила внут-	
индивидуаль-	правила внут-	правила внут-	реннего распо-	
ных особен-	реннего распо-	реннего распо-	рядка; правила	
ностей обу-	рядка; правила	рядка; правила	по охране тру-	
чающихся;	по охране тру-	по охране тру-	да и требова-	
правила внут-	да и требова-	да и требова-	ния к безопас-	
	ния к безопас-			
порядка; пра-	ности образо-	ности образо-	вательной сре-	
вила по	вательной сре-	вательной сре-	ды	
охране труда	ды	ды		
и требования				
к безопасно-				
сти образова-				
тельной среды				
Уметь:	Не умеет ис-	В пелом умеет	Умеет исполь-	
	пользовать до-	_	зовать дости-	
достижения	стижения оте-		жения отече-	
отечественной			ственной и за-	
и зарубежной		и зарубежной		
	методической		тодической	
	мысли, совре-			
временных	менных мето-			
методических		дических	дических	
	направлений и			
-	-	_	концепций для	
	решения кон-			
_			кретных задач	
_	практического	_	_	
			характера; раз-	
1	характера; раз-	Aapakicpa, pas-	Aupuntopu, pus	
	характера; разрабатывать		рабатывать	
рактера; раз-	рабатывать	рабатывать	рабатывать	
рактера; раз- рабатывать	рабатывать	рабатывать учебную до-	рабатывать	

кументацию; самостоятельсамостоятельсамостоятельпланиро- но самостоятель- но планиро- но планироучебную вать учебную вать планиро- вать учебную вать учебную работу в рам-работу в рам-работу в рамработу в рам- ках образова- ках образова- ках ках образова- тельной про- тельной про- тельной тельной про-граммы и осу-граммы и осу-граммы и осуи ществлять реа- ществлять реа- ществлять реаграммы осуществлять лизацию про- лизацию про-лизацию реализацию грамм по грамм по грамм ПО по учебному учебному программ учебному учебному предмету; раз-предмету; раз-предмету; разпредмету; рабатывать рабатывать рабатывать разрабатывать технологичетехнологичетехнологичетехнологическую карту скую карту скую карту скую карту урока, включая урока, включая урока, включая урока, вклю-постановку его постановку его постановку его чая постанов- задач и плани- задач и плани- задач и планику его задач и рование учеб-рование учеб-рование учебпланирование ных результа-ных результа-ных результаучебных ре-тов; управлять тов; управлять тов; управлять зультатов; учебными учебными учебными управлять группами с це-группами с це-группами с цеучебными вовлече- лью вовлече- лью лью вовлечегруппами с ния обучаю- ния обучаю- ния обучаюцелью вовле- щихся в про- щихся в про- щихся в прочения обуча- цесс обучения, цесс обучения, цесс обучения, ющихся в мотивируя их мотивируя их мотивируя их процесс обу-учебноучебноучебнопознавательчения, моти- познавательпознавательвируя их ную деятель- ную деятель- ную деятельплани- ность; планиучебноплани- ность; ность; познавательровать и осу-ровать и осу-ровать и осуную деятель- ществлять шествлять шествлять ность; плани-учебный про-учебный про-учебный проровать и осу- цесс в соответ- цесс в соответ- цесс в соответществлять ствии с основ- ствии с основ- ствии с основучебный про- ной общеобра- ной общеобра- ной общеобрацесс в соот-зовательной зовательной зовательной ветствии с ос-программой; программой; программой; новной обще-проводить проводить проводить образователь- учебные заня-учебные заня-учебные заняной програм-тия, опираясь тия, опираясь тия, опираясь прово- на достижения на достижения на достижения мой; дить учебные в области пе- в области пе- в области пезанятия, опи-дагогической и дагогической и дагогической и раясь на до-психологичепсихологичепсихологичев ской наук, воз- ской наук, воз- ской наук, возстижения области педа-растной фи-растной фи-растной фигогической изиологии и зиологии изиологии И психологиче- школьной ги- школьной ги- школьной гиской наук, гиены, а также гиены, а также гиены, а также возрастной современных современных современных физиологии и информационинформацион- информационшкольной ги- ных техноло- ных техноло- ных технологиены, а так-гий и методик гий и методик гий и методик же современ-обучения; обучения; обучения; ных инфор-применять со-применять со-применять современные об-временные об-временные обмационных технологий и разовательные разовательные разовательные методик обу-технологии, технологии, технологии, чения; приме- включая ин- включая ин- включая информационсовре-формационнять формационменные обра-ные, а также ные, а также ные, а также зовательные цифровые об-цифровые об-цифровые обтехнологии, разовательные разовательные разовательные включая ин-ресурсы; орга-ресурсы; орга-ресурсы; организовать само- низовать само- низовать самоформационные, а также стоятельную стоятельную стоятельную цифровые об-деятельность деятельность деятельность разовательобучающихся, обучающихся, обучающихся, ные ресурсы; в том числе в TOM числе в TOM организовать исследовательисследователь- исследовательсамостоятель- скую; исполь- скую; исполь- скую; испольразно- зовать ную деятель-зовать разно- зовать разнообуча- образные фор- образные фор- образные форность в мы, приемы, мы, приемы, мы, приемы, ющихся, том числе ис-методы и сред-методы и сред-методы и средства обучения, ства обучения, ства обучения, следовательскую; исполь- в том числе по в том числе по в том числе по зовать разно-индивидуальиндивидуальиндивидуальным учебным ным учебным ным учебным образные формы, прие-планам, уско-планам, уско-планам, мы, методы и ренным курсам ренным курсам ренным курсам средства обу- в рамках феде- в рамках феде- в рамках федечения, в том ральных госу-ральных госу-ральных госучисле по ин-дарственных дарственных дарственных дивидуальобразовательобразовательобразовательным учебным ных стандар- ных стандар- ных стандарпланам, уско- тов основного тов основного тов основного обра- общего обра- общего ренным кур-общего обраи зования сам в рамках зования и зования И федеральных среднего об-среднего об-среднего обгосударствен- щего образо- щего образо- щего образоных образова-вания; осу- вания; осу-вания; ocyтельных стан- ществлять ществлять ществлять дартов основ-контрольноконтрольноконтрольнообщего оценочную де- оценочную де- оценочную деобразования и ятельность в ятельность в ятельность об- образовательсреднего образовательобразовательщего образо- ном процессе; ном процессе; ном процессе; вания; осу- использовать использовать использовать ществлять современные современные современные контрольноспособы оце- способы оце- способы оце-

,			нивания в	
	условиях ин-	_	1 -	
в образова-	формационно-	формационно-	формационно-	
-	коммуникаци-	-	-	
цессе; исполь-	онных техно-	онных техно-	онных техно-	
зовать совре-	логий (ведение	логий (ведение	логий (ведение	
менные спо-	электронных	электронных	электронных	
собы оцени-	форм докумен-	форм докумен-	форм докумен-	
вания в усло-	тации, в том	тации, в том	тации, в том	
виях инфор-	числе элек-	числе элек-	числе элек-	
мационно-	тронного жур-	тронного жур-	тронного жур-	
коммуника-	нала и дневни-	нала и дневни-	нала и дневни-	
-	ков обучаю-			
	щихся)	щихся)	щихся)	
дение элек-	,		. ,	
тронных форм				
документа-				
ции, в том				
числе элек-				
тронного				
журнала и				
дневников				
обучающих-				
ся)				
,	II.	D wares see	Dионест	
Владеть:		В целом владе-	-	
-	средствами и	-		
методами	_	и методами		
профессио-	фессиональной		сиональной	
		нальной дея-		
тельности	учителя; навы-	•		
учителя;		теля; навыками		
	ния диагно-			
	стических ма-			
агностических	_	ских материа-	-	
материалов		лов для выяв-		
			уровня сфор-	
	мированности			
	_	ности образо-	_	
	ных результа-	_		
-	тов, планов-	1	тов, планов-	
ных результа-		планов-	конспектов	
*	(технологиче-		(технологиче-	
	ских карт) по	*	- 1	
3	предмету; ос-	- /		
- /	новами работы		-	
	с текстовыми	_		
_	1 ' 1		редакторами,	
	электронными	-	электронными	
		электронными	-	
	*		электронной	
i i				
тронными таблицами,	почтой и брау-	электронной почтой и брау-	почтой и брау- зерами, муль-	

i					
	электронной	тимедийным	зерами, муль-		
		оборудовани-	тимедийным	оборудовани-	
	браузерами,	-	оборудовани-	ем; методами	
	мультиме-	убеждения,		убеждения,	
	дийным обо-		_	аргументации	
	рудованием;	своей позиции	аргументации	своей позиции	
	методами		своей позиции		
	убеждения,				
	аргументации				
	своей позиции				
Повышенн	Знать:				В полном объ-
ый	методику				еме знает ме-
	преподавания				тодику препо-
	учебного				давания учеб-
	предмета (за-				ного предмета
	кономерности				(закономерно-
	процесса его				сти процесса
	преподавания;				его преподава-
	основные				ния; основные
	подходы,				подходы,
	принципы,				принципы, ви-
	виды и прие-				ды и приемы
	мы современ-				современных
	ных педаго-				педагогиче-
	гических тех-				ских техноло-
	нологий);				гий); условия
	условия вы-				выбора обра-
	бора образо-				зовательных
	вательных				технологий
	технологий				для достиже-
	для достиже-				ния планируе-
	ния планиру-				мых образова-
	емых образо-				тельных ре-
	вательных ре-				зультатов обу-
	зультатов				чения; теорию
	обучения;				и методы
	теорию и ме-				управления
	тоды управ-				образователь-
	ления образо-				ными систе-
	вательными				мами, методи-
	системами,				ку учебной и
	методику				воспитатель-
	учебной и				ной работы,
	воспитатель-				требования к
	ной работы,				оснащению и
	требования к				оборудованию
	оснащению и				учебных каби-
	оборудова-				нетов и под-
	нию учебных				собных поме-
	кабинетов и				щений к ним,
	подсобных				средства обу-
	помещений к				чения и их ди-

	 1	1	1
ним, средства			дактические
обучения и их			возможности;
дидактиче-			современные
ские возмож-			педагогиче-
ности; совре-			ские техноло-
менные педа-			гии реализации
гогические			компетент-
технологии			ностного под-
реализации			хода с учетом
компетент-			возрастных и
ностного под-			индивидуаль-
хода с учетом			ных особенно-
возрастных и			стей обучаю-
индивидуаль-			щихся; прави-
ных особен-			ла внутреннего
ностей обу-			распорядка;
чающихся;			правила по
правила внут-			охране труда и
реннего рас-			требования к
порядка; пра-			безопасности
вила по			образователь-
охране труда			ной среды
и требования			пои среды
к безопасно-			
сти образова-			
тельной среды			
-			D
Уметь:			В полном объ-
использовать			еме умеет ис-
достижения			пользовать до-
отечественной			стижения оте-
и зарубежной			чественной и
методической			зарубежной
мысли, со-			методической
временных			мысли, совре-
методических			менных мето-
направлений			дических
и концепций			направлений и
для решения			концепций для
конкретных			решения кон-
задач практи-			кретных задач
ческого ха-			практического
рактера; раз-			характера; раз-
рабатывать			рабатывать
учебную до-			учебную до-
кументацию;			кументацию;
самостоятель-			самостоятель-
но планиро-			но планиро-
вать учебную			вать учебную
работу в рам-			работу в рам-
ках образова-			ках образова-
тельной про-			тельной про-
граммы и			граммы и осу-
1			J

осуществлять реализацию программ ПО учебному предмету; разрабатывать технологическую карту урока, включая постановку его задач и планирование учебных peзультатов; управлять учебными группами целью вовлечения обучающихся процесс обумотичения, вируя ИХ учебнопознавательную деятельность; планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной програмпровомой; дить учебные занятия, опираясь на достижения области педагогической психологической наук, возрастной физиологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий и

ществлять реализацию программ ПО учебному предмету; разрабатывать технологическую карту урока, включая постановку его задач и планирование учебных результатов; управлять учебными группами с целью вовлечекин обучающихся в процесс обучения, мотивируя их учебнопознавательную деятельность; планировать и осуществлять учебный процесс в соответствии с основной общеобразовательной программой; проводить учебные занятия, опираясь на достижения в области педагогической и психологической наук, возрастной физиологии школьной ГИгиены, а также современных информационных технологий и методик обучения; применять современные обметодик обучения; примесовреаткн менные образовательные технологии, включая формационные, а также цифровые образовательные ресурсы; организовать самостоятельную деятельность обучающихся, том числе исследовательскую; использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и среднего общего образования; ocyществлять контрольнооценочную деятельность образовательном процессе; использовать современные способы оцени-

разовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы; организовать самостоятельную деятельность обучающихся, B TOM числе исследовательскую; использовать разнообразные форприемы, мы, методы и средства обучения, в том числе по индивидуальным учебным планам, ускоренным курсам в рамках федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования среднего обобразощего вания; ocyществлять контрольнооценочную деятельность образовательном процессе; использовать современные способы оценивания условиях информационнокоммуникационных технологий (ведение электронных

вания в усло-		форм докумен-
виях инфор-		тации, в том
мационно-		числе элек-
коммуника-		тронного жур-
ционных тех-		нала и дневни-
нологий (ве-		ков обучаю-
дение элек-		щихся)
тронных форм		
документа-		
ции, в том		
числе элек-		
тронного		
журнала и		
дневников		
обучающих-		
ся)		
,		D
Владеть:		В полном объ-
средствами и		еме владеет
методами		средствами и
профессио-		методами про-
нальной дея-		фессиональной
тельности		деятельности
учителя;		учителя; навы-
навыками со-		ками составле-
ставления ди-		ния диагно-
агностических		стических ма-
материалов		териалов для
для выявле-		выявления
ния уровня		уровня сфор-
сформиро-		мированности
ванности об-		образователь-
разователь-		ных результа-
ных результа-		тов, планов-
тов, планов-		конспектов
конспектов		(технологиче-
(технологиче-		ских карт) по
ских карт) по		предмету; ос-
предмету; ос-		новами работы
новами рабо-		с текстовыми
ты с тексто-		
		редакторами,
выми редак-		электронными
торами, элек-		таблицами,
тронными		электронной
таблицами,		почтой и брау-
электронной		зерами, муль-
почтой и		тимедийным
браузерами,		оборудовани-
мультиме-		ем; методами
дийным обо-		убеждения,
рудованием;		аргументации
методами		своей позиции
убеждения,		

аргументации		
своей позиции		

## 7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

#### 7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:

1Понятие и характеристика тренировочных нагрузок.

- 2 Компоненты тренировочных нагрузок.
- 3 Показатели уровня нагрузки и условия ее повышения. «Внешние» и «внутренние» стороны нагрузки.
  - 4 Интенсивность и объем нагрузки.
  - 5 Современная классификация нагрузки для квалифицированных спорсменов
  - 6 Сущность, виды и фазы утомления
  - 7 Характерные признаки утомления, степени утомления.
  - 8 Уровни восстановления.
  - 9 Фазы восстановления.
  - 10Темпы восстановления.
  - 11Виды восстановительных мероприятий.
- 12 Продолжительность восстановительных процессов после больших тренировочных нагрузок.
- 13 Сущность перегрузки, причины перегрузки, признаки (симптомы) перегрузки, последствия перегрузки.
  - 14 Выход из перегрузки.
  - 15Общее понятие о спортивной технике и технической подготовке.
  - 16 Основа техники движений.
  - 17Структура движений.
  - 18 Стадии технического совершенствования.
  - 19 Этапы в обучении спортивной техники.
  - 20Средства и методы освоения спортивной техники.
  - 21 Результативность техники.
  - 22 Контроль за движениями и исправление ошибок.
- 23Особенности начального обучения спортивной технике в детском и юношеском возрасте.
  - 24Понятие скоростно-силовые способности их предпосылки.
  - 25Средства и методы развития скоростно-силового потенциала.
- 26 Методика воспитания скоростно-силовых способностей на различных этапах полготовки.
  - 27Возрастные изменения скоростно-силовых способностей.
  - 28 Оценка уровня скоростно-силовой подготовки.
  - 29 Общая характеристика специальной выносливости.
  - 30 Факторы, определяющие специальную выносливость.
  - 31Характеристика процессов энергоообразования.
  - 32 Средства и методы воспитания специальной выносливости.
- 33 Повышение устойчивости по отношению к неблагоприятным сдвигам внутренней среды.
  - 34 Оценка специальной выносливости.
- 35Понятие, задачи и виды координационных способностей, возрастные особенности их развития; средства и методы воспитания координационных способностей, методические указания.

36 Краткая характеристика основных положений тренировки координационных способностей, контроль за развитием К.С.

#### Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;
  - доклад длинный, не вполне четкий;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

#### 7.2.2. Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)

- 1. Физическое воспитание как неотъемлемая часть жизни современного студента
- 2. Характеристика средств, методик, систем оздоровительной физкультурно-массовой направленности студента.
- 3. Основные принципы тренажерных тренировок в студенческой среде и разновозрастной группе.
- 4. Методики тренировок.
- 5. Программы тренажеров и их классификация.
- 6. Структура и содержание программ.
- 7. Тренажеры и их роль в подготовке спортсмена.
- 8. Специальные тренажерные устройства.
- 9. Тренажеры, дающие информацию технических характеристик спортсмена.
- 10. Тренажеры, предназначенные для совершенствования физической подготовки спортсменов.
- 11. Тренажеры, предназначенные для совершенствования тактической подготовки спортсменов.
- 12. Тренажеры, предназначенные для совершенствования теоретической подготовки спортсменов.
- 13. Тренажеры, предназначенные для совершенствования психологической подготовки спортсменов.
- 14. Виды тренажерных устройств

- 15. Задачи и принципы тренажерных тренировок, и их влияние на организм человека
- 16. Основные характеристики современных тренажеров
- 17. Требования охраны труда перед началом занятий.
- 18. Требования охраны труда во время занятий.
- 19. Требования охраны и труда в аварийных ситуациях.
- 20. Суть теории моторно-висцеральных рефлексов М. Р. Могендовича и применение этой теории в медицине и спорте
- 21. Оздоровительный и профилактический эффект массовой физической культуры
- 22. Учение Р. Могендовича о моторно-висцеральных рефлексах
- 23. Беговые дорожки, велотренажеры, степперы, эллиптические тренажеры, гребные тренажеры.
- 24. Проблема повышения двигательной активности человека и современные представления о путях ее решения.
- Современные подходы к формированию здорового образа жизни учащейся молодежи.
- 26. Циклы спортивной подготовки
- Профессионально-прикладная физическая подготовка (цель, задачи, формы, средства)
- 28. Контроль процесса физического воспитания. Его задачи, основные виды предварительный, текущий, итоговый.
- 29. Принципы спортивной тренировки
- 30. Этапы спортивной подготовки
- 31. Средства и методы спортивной тренировки, их специфические особенности.
- 32. Методика проведения хронометража, пульсометрии
- 33. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, методические основы развития.
- 34. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерения, особенности применяемых средств, методические основы развития.
- 35. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
- 36. Двигательное качество гибкость: определение понятий, виды, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
- 37. Двигательное качество ловкость: определение понятия, формы проявления, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.
- 38. Нагрузка и отдых важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.
- 39. Методы обучения в физическом воспитании: понятия, классификация, общие требования к подбору методов.
- 40. Основные формы и их методические особенности физической культуры взрослого населения.
- 41. 423начение физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
- 42. 43Особенности построения процесса физического воспитания в пожилом и старшем возрасте.
- 43. Пути внедрения физической культуры в народ.
- 44. Спорт в современном обществе.

- 45. Функции современного спорта, их краткая характеристика.
- 46. Соревнование важнейший признак спорта, классификация соревнований.
- 47. Типы спорта. Их краткая характеристика.
- 48. Этапы многолетней подготовки спортсмена.
- 49. Тренировка как составная часть подготовки спортсмена.
- 50. Факторы, определяющие эффективность тренировки.
- 51. Принципы спортивной тренировки.
- 52. Основные стороны спортивной тренировки.
- 53. Средства и методы спортивной тренировки.
- 54. Принципы спортивной тренировки.
- 55. Тренировочные и соревновательные нагрузки.
- 56. Объем и интенсивность нагрузок и интервалов отдыха в спорте.
- 57. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.
- 58. Основные направления в системе оздоровительной физической культуры и их характеристика.
- 59. Средства оздоровительной физической культуры и их характеристика:
- 60. Умения и навыки как разные степени владения двигательным действиям.
- 61. Принципы оздоровительной направленности, их реализация в физическом воспитании.
- 62. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
- 63. Характеристика принципов сознательности и активности, их реализация в физическом воспитании.
- 64. Виды нагрузок: минимальные, максимальные, оптимальные, суммарные.
- 65. Характеристика принципов доступности и индивидуализации.
- 66. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
- 67. Характеристика принципа систематичности, его реализация в физическом воспитании.
- 68. Характеристика этапов обучения в физическом воспитании.
- 69. Характеристика принципа наглядности.
- 70. Двигательные качества: исходные понятия, общая характеристика и закономерности развития.
- 71. Характеристика принципа непрерывности процесса ФВ и систематичности чередования в нем нагрузки и отдыха.
- 72. Двигательные ошибки при обучении: классификация, причины появления, меры предупреждения, правила и способы исправления.
- 73. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающе—тренировочных воздействия и адаптированного сбалансирования их динамики.
- 74. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.
- 75. Характеристика принципа цикличного построения системы занятий.
- 76. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.
- 77. Характеристика принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.
- 78. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.
- 79. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.
- 80. Характеристика приемов регулирования нагрузки
- 81. Дифференцированный подход.

#### «Тренажеры при занятиях физической культуры»:

- ✓ 5 баллов если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.
- ✓ 4 балла знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.
- ✓ 3 балла фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.
- ✓ 2 балла незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

#### 7.2.3. Тестовые задания для проверки знаний студентов

Тема: Средства оздоровительной физкультурно-массовой направленности (тренажеры) *Цель*: Расширение и углубление теоретических знаний по основным вопросам темы Средства оздоровительной физкультурно-массовой направленности (тренажеры)

Задачи: 1. Научить, интегративно осмысливать общие закономерности и развитие оздоровительной физкультурно-массовой направленности

- 2. Отвечать на основные вопросы, правильно излагать и отстаивать свою точку зрения.
- 3. Способствовать воспитанию самостоятельного творческого мышления.

Дидактические единицы: система ФВ, цель и задачи оздоровительной физкультурномассовой направленности основы и принципы оздоровления, направления тренажерных устройств.

Контрольные вопросы

- 1 Программы тренажеров и их классификация.
- 2 Структура и содержание программ.
- 3 Тренажеры и их роль в подготовке спортсмена.
- 4 Специальные тренажерные устройства.
- 5 Тренажеры, дающие информацию технических характеристик спортсмена.
- 6 Тренажеры, предназначенные для совершенствования физической подготовки спортсменов.
- 7Тренажеры, предназначенные для совершенствования тактической подготовки спортсменов.
- 8 Тренажеры, предназначенные для совершенствования теоретической подготовки спортсменов.
- 9 Тренажеры, предназначенные для совершенствования психологической подготовки спортсменов.
- 10Виды тренажерных устройств

#### Контролирующая программа

## 1. Укажите определение понятию система физического воспитания с использованием тренажеров .

а) тип социальной практики  $\Phi B$ , главной функцией которого является физическое совершенствование людей и формирование 30 % с использованием тренажеров .

- б) исторически сложившееся представления о ЗОЖ и уровне всесторонней физической подготовки. с использованием тренажеров.
- в) организация общества направленная на подготовку человека к высокопроизводительному труду средствами тренажеров.

#### 2.К частной системе Тренажеров в спорте можно отнести:

- а) систему экономики и политики общества.
- б) систему государственных органов.
- в) систему ФВ людей.

#### 3. Какие задачи решает отечественная система Тренажеров в спорте.

- а) развивающее, комплексные, образовательные.
- б) образовательные, педагогические, оздоровительные, обучающие.
- в) оздоровительные, образовательные, воспитательные.

#### 4. Какие функции включает в себя система Тренажеров в спорте.

- а) общекультурные социальные,
- б) специфические социальные,
- в) внутренние,
- г) все выше перечисленные.

#### 5. Целью отечественной системы Тренажеров в спорте является:

- а) обеспечить реализацию возможностей всестороннего развития и физической подготовленности человека.
- б) формировать физически совершенных людей, которые сочетают в себе духовное богатство, нормальную чистоту, способных творчески трудится, и защищать Родину.
- в) подготовить членов общества к труду, оборонной и другим социально необходимым видам деятельности.

Ответы: 1.а; 2.в; 3.в; 4.г; 5.б.

## **Тема: . История развития и появление тренажеров** Эффективность занятий с разновозрастными группами

*Цель*: Создание целостного представления о формах и функциях физической культуры.

Задачи: 1. Учить интегрально, осмысливать основные вопросы по данной теме.

- 2. Отвечать на поставленные вопросы, учиться правильной постановке вопроса.
- 3. Развивать умение находить правильный ответ из предложенных вариантов ответов.
- 4. Дидактические единицы: форма; функции; вид; разновидности; функции специфические, образовательные, рекреативные, прикладные, неспецифические, базовая, школьная, обще кондиционная, массовый спорт, спорт высших достижений с использованием тренажеров.

#### Контрольные вопросы

- 1. В чем историческая сущность развития и появление тренажеров ?
- 2. В чем выражается классовый характер физической культуры?
- 3. Дать определение функции?
- 4. Что понимается под функциями физической культуры? Как они реализуются?
- 5. Что понимается под формой?
- 6. Дать определение вида и разновидности тренажеров (привести примеры)?
- 7. Назовите основные методологические положения определяющие роль и значение тренажеров ?
  - 8. Каковы функции физической культуры в сфере межличностных отношений?
  - 9. Что понимается под воспитательными функциями физической культуры?
- 10. Каковы основные компоненты физической культуры с использованием тренажеров?
  - 11. С какими сферами деятельности людей они связаны?

- 12. В чем сущность базовой физической культуры с использованием тренажеров?
- 13. Какие виды относятся к базовой физической культуре с использованием тренажеров ?
  - 14. В чем сущность школьной физической культуры с использованием тренажеров?
- 15. Что такое пролонгирующая физическая культура с использованием тренажеров?
  - 16. Что такое обшекондиционная тренировка с использованием тренажеров?
  - 17. В чем отличие массового спорта от спорта высших достижений?
  - 18. В чем заключается значимость спорта как компонента физической культуры?
- 19 Что понимается под прикладной физической культурой с использованием тренажеров?
- 20 На что направлена профессионально-прикладная физическая культура с использованием тренажеров?
- 21 В чем сущность спортивно-прикладной физической культуры с использованием тренажеров ?
- 22Что такое фоновая физическая культура с использованием тренажеров
- 23 Что такое рекреативная физическая культура с использованием тренажеров

24Самостоятельное задание для двух студентов: разработать по пять вопросов на тему специфических и неспецифических функций физической культуры с использованием тренажеров

Примерные вопросы:

- 1. Дать определение специфическим функциям?
- 2. Что понимается под общими специфическими функциями?
- 3. Что понимается под частными специфическими функциями?
- 4. Охарактеризуйте специфические прикладные функции и специфические образовательные функции?
- 5. Что понимается под специфическими рекреативными и оздоровительными функциями?
  - 6. Что понимается под неспецифическими функциями?
  - 7. Какие функции относятся к неспецифическим?
  - 8. Охарактеризуйте эстетические функции?
  - 9. Охарактеризуйте нормативные функции?
  - 10. Охарактеризуйте информационную функцию?

Контролирующая программа

По теме История развития и появление тренажеров Эффективность занятий с разновозрастными группами

### 1 Что означает термин «функции физической культуры» с использованием тренажеров ?

Объективно присущие ей свойства воздействовать на человека и человеческие отношения, удовлетворять и развивать определенные потребности личности и общества.

Вся совокупность видов и разновидностей физической культуры в обществе, взятых в их закономерном соотношении друг с другом и в их связях с основными сферами жизнедеятельности человека.

То, что структурно отличает виды и разновидности физической культуры, т.е. их структурную определенность. с использованием тренажеров

Ответа на поставленный вопрос нет.

## Укажите одну из разновидностей физической культуры с использованием тренажеров?

Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.

«Школьная» физическая культура.

Производственная физическая культура.

Производственная гимнастика.

#### ЗКакие из перечисленных ниже функций ФК относятся к специфическим?

Спортивные функции, оздоровительно-реабилитационные.

Информационные функции.

Нормативные функции.

Эстетические функции.

#### 4Главной специфической функцией ФК в обществе является...

Функция обеспечения физического совершенства.

Образовательная функция.

Рекреативная функция.

Прикладная функция.

## 5 В чем выражаются специфические прикладные функции ФК с использованием тренажеров?

Использование физической культуры в общей системе образования для систематического формирования важного фонда двигательных умений и навыков, а так же связанных с ними знаний.

Использование физической культуры в сфере досуга или системы специальных оздоровительных средств.

Использование физической культуры в системе специальной подготовки к оборонной и трудовой деятельности.

Физическая культура служит фактором достижения максимальных результатов в реализации физических и непосредственно связанных с ними возможностей человека.

#### К базовой физической культуре относят...

Лечебную и спортивно-реабилитационную физкультуру.

Базовый спорт высших достижений.

Школьную и пролонгирующую физкультуру.

Профессионально-прикладную и военно-прикладную физкультуру.

## Какие из функций физической культуры отражают использование физкультуры в целях удовлетворения эмоциональных запросов и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма?

Спортивные функции.

Оздоровительно-реабилитационные и рекреативные функции.

Образовательные функции.

Прикладные функции.

#### Эстетические функции физической культуры...

Состоят в том, что в их содержании и связи с практикой использования в обществе вырабатываются и закрепляются отдельные нормы, которые имеют регламентирующее и оценочное значение.

Выражаются при использовании физической культуры в общей системе образования для систематического формирования жизненно важного фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний.

Играют немаловажную роль в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению сведений о человеке, человеческих возможностях, средствах и путях их увеличения.

Непосредственно связанны с ее свойствами, позволяющими удовлетворять потребности людей в физическом совершенстве, здоровье и общем гармоническом развитии.

9. Какие из функций физической культуры играют немаловажную роль в накоплении, распространении и передаче от поколения к поколению сведений о человеке, человеческих возможностях, средствах и путях их увеличения?

Информационные функции.

Эстетические функции.

Функции физического совершенства.

Нормативные функции.

#### 10. Какие функции относятся к общекультурным функциям физической культуры?

Эстетические, нормативные, информационные функции.

Прикладные и оздоровительные функции.

Спортивные функции.

Рекреативные и оздоровительно-реабилитационные функции.

Ответы: 1)1; 2) 3; 3)1; 4)1; 5)3; 6)3; 7)2; 8) 4; 9)1; 10)1.

#### Тема: Средства физического воспитания.

Цель: Создание целостного представления о средствах физического воспитания; показать значение и место физических упражнений в системе физического воспитания.

Задачи: 1. Рассмотреть основные вопросы по теме «Средства физического воспитания».

- 2. Развивать умение формировать идеи, находить версии ответа.
- 3. Активизировать творческое мышление студентов по средствам методов активного обучения.

Дидактические единицы: средства физического воспитания, физические упражнения, гигиенические факторы, естественные силы природы, техника физических упражнений, детали техники, основы техники, классификация физических упражнений.

Контрольные вопросы

Студенты работают в группах.

- А) Вопросы на быстрый групповой ответ (обсуждение версий и краткий ответ без пояснения).
- 1. Что дает педагогу знание полного объема средств физического воспитания и их характеристика?

#### Ответ:

позволяет комплексно использовать все виды средств;

подбирать наиболее эффективные физические упражнения;

разрабатывать новые системы физических упражнений.

Перечислите средства физического воспитания?

Ответ: физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.

3. Какое из средств физического воспитания является ведущим?

Ответ: физические упражнения.

4. Какие двигательные действия можно назвать физическими упражнениями?

Ответ: только те, которые направлены на решение задач физического воспитания.

5. Что отражает слово «физическое» в сочетании «физическое упражнение»?

Ответ: характер совершаемой работы.

6. Что отражает слово «упражнение» в сочетании «физическое упражнение»?

Ответ: повторность действия.

7. Как понимать: движение есть моторная функция организма?

Ответ: изменение положения тела и его частей.

8. По средствам связанных между собой движений осуществляется что?

Ответ: действие.

9. Для физического воспитания имеют значение, какие движения?

Ответ: только произвольные движения.

10. Почему?

Ответ: потому, что они подчинены воле человека.

Б) Вопросы на обсуждение в группе и индивидуальный ответ (работа на контрасте с преподавателем).

Какого происхождение физических упражнений?

В чем отличие физического упражнения от трудового и можно ли их взаимозаменить? Почему произвольные движения сориентированы на учителя физкультуры? (признаки произвольного движения).

Раскройте сущность материалистического учения И.М. Сеченова и И.П. Павлова о произвольных движениях?

Объясните физиологическое значение физических упражнений?

Техника физических упражнений

Студенты работают в группах по 5-6 человек обсуждают и дают ответы на следующие вопросы:

Что понимается под эффектом физических упражнений?

Какие эффекты вы знаете?

Раскройте этапы перехода двигательного действия в срочный, следовой, адаптационный эффект?

Изобразить графически динамику расходования и восстановления биоэнергетических веществ под влиянием физических упражнений?

Охарактеризуйте фазу относительной нормализации?

Охарактеризуйте фазу суперкомпенсации (сверхвостановления)?

Охарактеризуйте редукционную фазу?

Что понимается под содержанием физических упражнений?

Что включает в себя понятие «форма физических упражнений»?

Из чего складывается понятие техники физических упражнений?

Дайте определение понятиям: основы техники, детали техники.

Перечислите виды техники и охарактеризуйте их?

Какие различают фазы упражнения?

Дайте краткую характеристику каждой фазе?

Критерии оценки эффективности техники?

Проблемные задачи: известно, что одно и тоже упражнение может привести к различным эффектам и, наоборот, разные физические упражнения могут вызвать одинаковый результат. Какие факторы, по вашему мнению, влияют на эффективность физических упражнений и в целом на педагогический процесс? (вложите в ответ нужное для слушателя познавательное содержание и приведите примеры).

Часто говорят: «Нет плохих учеников, есть плохие учителя». Ваше отношение к этому высказыванию, учитывая при этом, что ведущим фактором, определяющим воздействие физических упражнений, является личная характеристика учителя и учеников?

### Контролирующая программа по теме «Средства физической культуры».

### 1. Что является основным специфическим средством физического воспитания?

- А) Средства, обеспечивающие наглядное воздействие
- Б) Физические упражнения
- В) Естественные силы природы
- Г) Гигиенические факторы

### Физическими упражнениями называется:

- А) Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
- Б) Двигательные действия, дозируемые по величине и продолжительности выполнения.
- В) Движения выполняемые на уроках физической культуры в школе и во время выполнения утренней гигиенической гимнастики.
- Г) Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

#### Что отражает слово «физическое» в сочетании «физическое упражнение?

- А) Характер совершаемой работы.
- Б) Развитие физических качеств.
- В) Изменение положения тела и его частей в пространстве и во времени.

Г) Повторность действия

### Что отражает слово «упражнение» в сочетании «физическое упражнение»?

- А) Амплитуду движения.
- Б) Повторность действия.
- В) меру воздействия на организм,
- Г) Мощность выполняемой работы.

#### В технике сложных движений выделяют:

- А) Основу и детали техники.
- Б) Стандартную и индивидуальную технику.
- В) Кинематические и качественные характеристики.
- Г) Нет правильного варианта ответа.

### Назовите фазы физических упражнений?

- А) Основная.
- Б)Заключительная.
- В) Подготовительная.
- Г) Все выше перечисленные.

### Что такое эффект физических упражнений?

- А) То с помощью чего развиваются физические качества.
- Б) Это мера воздействия на организм.
- В) Это изменения состояния организма вызванные физическими упражнениями.
- Г) Здесь нет правильного ответа.

#### Что относится к пространственным характеристикам физических упражнений?

- А) Амплитуда движения и направление.
- Б) Темп и длительность.
- В) Ритм.
- Г) эластичность движений.

### 9. Что относится к временным характеристикам двигательного действия?

- А) Амплитуда движения.
- Б) Темп и длительность движения.
- В) Положение и путь тела.
- Г) Направление.

## 10. В чем заключается главный смысл обеспечения положительного кумулятивного эффекта упражнения в процессе физического воспитания?

- А) В совершенствовании телосложения.
- Б) Приобретение новых и совершенствование ранее изученных двигательных действий.
- В) В повышении функциональных возможностей организма.
- Г) В развитии тренированности, приобретении, сохранении и дальнейшем улучшении физической подготовленности.

Ответы: 1) 2; 2) 4; 3) 1; 4) 2; 5) 1; 6) 3; 7) 3; 8) 2; 9) 2; 10) 4.

#### Тема: Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений.

Цель: создание представления о нагрузке как основном средстве влияющем на физическое развитие человека: рассмотрение отдыха как основного средства восстановления функций организма.

Задачи: 1) формировать умение выбора оптимального способа контроля за дозированием нагрузки в зависимости от конкретной ситуации;

- 2) рассмотреть приемы дозирования нагрузки на уроках физической культуры;
- 3) рассмотреть взаимосвязь нагрузки и отдыха как необходимых компонентов физических упражнений.

Дидактические единице:нагрузка, объем и интенсивность, отдых, виды отдыха, типы интервалов отдыха.

Контрольные вопросы

Какой главный фактор физических упражнений позволяет управлять физическим развитием организма?

Что такое нагрузка?

Какие стороны нагрузки существуют?

Дать определение понятию объем нагрузки?

Дать определение понятию интенсивность нагрузки?

Перечислите основные показатели объема и интенсивности нагрузки?

Какая связь существует между объемом и интенсивностью нагрузки? (привести примеры)

От чего зависит особенность взаимодействия нагрузки?

Как можно дозировать нагрузку?

Какие различают виды нагрузки?

Что такое утомление?

Назовите основные признаки утомления?

Каково физиологическое обоснование процессов утомления?

Охарактеризуйте различные виды утомления (острое, хроническое, локальное, скрытое, явное). Приведите примеры.

Какой процесс противоположен утомлению? Перечислите основные его виды.

Охарактеризуйте текущие восстановление?

Охарактеризуйте отставленное восстановление?

Что такое перетренированность? Ее основные признаки.

Основные требования предупреждения переутомления?

Основные меры принимаемые для предупреждения утомления?

Какова роль отдыха в процессе занятий физическими упражнениями?

Что такое отдых?

Какие по характеру различают виды отдыха?

Какие существуют типы интервалов отдыха? Дать краткую характеристику каждого.

Самостоятельная работа:

Ознакомиться с методикой контроля нагрузки с использованием шкалы пульсовых характеристик Набатниковой М.Я. Опробовать методику и сделать выводы.

#### Хронометраж и пульсометрия

Что такое хронометрирование?

Дать определение общей плотности урока?

Почему необходимо рационально использовать время на уроке?

Что такое простой? Чем он отличается от отдыха?

Как определить общую плотность урока?

От чего она зависит?

Что такое моторная плотность урока:

Как распределяется моторная плотность урока и что она характеризует?

Что такое пульсометрия?

Охарактеризуйте ее методику?

Начертить график пульсометрии и объяснить его значение?

Студенты (2-3 человека) самостоятельно заполняют карты хронометрожа и пульсометрии и затем объясняют методику их заполнения. Остальные анализируют правильность выполнения, делают замечания.

Контролирующая программа по теме «Нагрузка и отдых как компоненты физических упражнений».

### 1. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:

от техники и физической подготовленности занимающихся;

от особенностей реакции систем организма в ответ на выполнение упражнений; от состояния здоровья занимающихся;

от величины физической нагрузки и степени напряжения в работе определенных мышечных групп.

### 2. Величина физической нагрузки дозируется:

регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений; регулированием степени утомления, вызываемого физическим упражнением; регулированием самочувствия при выполнении упражнений; регулированием интервалов отдыха.

- 3. Если после выполнения упражнения величина ЧЧС восстанавливается до исходного уровня за 30 секунд, то это значит, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:
- 1) мала, ее следует увеличить;
- 2) переносится организмом достаточно легко и ее можно повторить;
- 3) достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив интервал отдыха; чрезмерная и ее надо уменьшить.
- 4. Если после выполнения упражнения величина ЧЧС восстанавливается до исходного уровня за 60 секунд, то это значит, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

мала, ее следует увеличить;

переносится организмом достаточно легко и ее можно повторить; достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив интервал отдыха; чрезмерная и ее надо уменьшить.

## 5. Если после выполнения упражнения величина ЧЧС восстанавливается до исходного уровня за 120 секунд, то это значит, что физическая нагрузка во время выполнения упражнения:

мала, ее следует увеличить;

переносится организмом достаточно легко и ее можно повторить; достаточно большая, но ее можно повторить, увеличив интервал отдыха; чрезмерная и ее надо уменьшить.

### 6. Основным фактором позволяющим управлять развитием, являются:

физические упражнения;

прстранственно-временные характеристики;

нагрузка;

степень утомления организма.

#### 7. Объем физической нагрузки это:

мощность мышечной работы;

количество выполняемой работы;

темп работы;

среди представленных вариантов нет правильного.

### 8. Интенсивность нагрузки это:

мощность выполняемой работы;

количество выполняемой работы в единицу времени;

общий вес отягощения;

время выполнения упражнения.

#### 9. Какие существуют виды восстановления?

острое и локальное;

общее и частное;

текущее и отставленное;

продолжительное и краткосрочное.

#### Какое состояние наступает в результате постоянного недовостановления?

1) утомление;

перетренированность;

среди ответов нет правильного.

#### Тема: Методы физического воспитания

Цель: Формировать умение осмысливать, анализировать теоретические знания по теме. Задачи: 1. Рассмотреть основные вопросы темы;

- 2. Учить осмысленному выступлению на семинарском занятии и выработке своей точки зрения;
- 3. Активизировать творческое мышление студентов в процессе решения проблемных задач и контролирующей программы.

Дидактические единицы: понятие «метод», «методический прием», «методика», специфические методы: методы строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод; общепедагогические методы: методы вербального и наглядного возлействия.

#### Специфические методы физического воспитания.

Что относится к методам и методическим приемам физического воспитания?

Дать определение метода?

Что понимается под методическим приемом?

Что такое методика?

Каковы общие требования к подбору методов?

Каковы разновидности методов:

- а) по направлению;
- б) по составу;
- в) по способу развертывания процесса упражнения.

Начертите схему классификации методов и охарактеризуйте ее?

Что такое целостный метод разучивания физического упражнения? Его положительные и отрицательные стороны?

Дайте характеристику расчленено-конструктивного метода?

Что такое метод сокращенного воздействия?

Дайте характеристику методу стандартного упражнения?

Какие методы строго-регламентированного упражнения преимущественно используются для развития физических качеств? Охарактеризуйте их.

Дайте характеристику игрового метода? Его роль в обучении двигательного действия?

Что такое соревновательный метод? Его положительные и отрицательные стороны?

Проблемные задачи:

Составить круговую тренировку по развитию физических качеств преимущественно для своего вида спорта

Применить методический прием с акцентом на реализацию практического метода обучения.

Перед вами стоит задача: сформировать двигательное умение в выполнении акробатического упражнения «мост». Какие методы, исключая методы слова и методы наглядного восприятия, целесообразно применить для решения этой задачи и почему?

#### Общепедагогические методы физического воспитания.

Какие методы относятся к неспецифическим (общепедагогическим) методам?

На какие группы по значению можно разделить словесные методы?

Какие выделяют методы идеомоторного и психорегулирующего воздействия?

К какой группе неспецифических методов они относятся?

Каково значение применения методов наглядного воздействия?

Что такое методы зрительной наглядности? Их краткая характеристика?

Какие методические требования к показу вы знаете?

Дайте характеристику методам зрительного ориентирования?

Охарактеризуйте методы звуковой наглядности?

Каково значение методов зрительной наглядности?

Какие методы срочной информации можно выделить в физическом воспитании?

### Проблемные задачи:

Разрешите спор двух педагогов: первый говорит, что слово должно нести в себе две функции — смысловую и эмоциональную; второй, что слово несет в себе только смысловую функцию и этого достаточно. Ваша точка зрения (обоснуйте свой ответ).

В процессе обучения двигательного действия словесные методы использует не только педагог, но и ученики. Назовите их.

В процессе обучения двигательному действию ряд преподавателей используют преимущественно личный показ или показ подготовленного ученика. Может быть действительно правильно избегать демонстрации рисунков, плакатов, кинограмм в процессе занятий? (ответ обоснуйте).

### Контролирующая программа по теме

«Методы физического воспитания».

### І. Под методами физического воспитания понимаются:

Основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями.

Те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения.

Конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия.

Способы применения физических упражнений.

### II. К специфическим методам физического воспитания относятся:

Игровой метод;

Соревновательный метод;

Методы наглядного воздействия и срочной информации;

Методы строго-регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

### III. Что лежит в основе методов строго регламентированного упражнения?

Четкий алгоритм движений;

Точное дозирование нагрузки;

Твердо предписанная программа движения и точное нормирование нагрузки и отдыха; Четкое нормирование интервалов отдыха.

### IV. Методы, в основе которых лежит строго повторяющаяся нагрузка, задаваемая с различными интервалами отдыха, называется:

Методом стандартного повторения слитного упражнения;

Методом вариативного интервального упражнения;

Методам вариативного слитного упражнения;

Методом стандартно повторного интервального упражнения.

#### V. На что направлен метод сопряженного воздействия?

На обучение движению.

На воспитание физических качеств.

На совершенствование структуры движений и качественных сторон двигательных действий.

На закрепление и совершенствование двигательных действий.

### VI. Для каково метода характерна организация двигательной деятельности на сюжетно-ролевой основе?

Соревновательного.

Игрового.

Метода строго-регламентированного упражнения.

Метода круговой тренировки.

### VII. Для какого метода характерно подчинение всей деятельности задаче победить в соответствии с заранее установленными правилами?

Метод расчленено-конструктивного упражнения.

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Метод повторно-серийного упражнения.

### VIII. Что относится к методам комбинированного типа?

Метод целостного разучивания двигательного действия.

Метод наглядных воздействий.

Словесный метод.

Метод повторно-переменного упражнения.

### IX. Какие из методов строго-регламентированного упражнения применяются в процессе разучивания двигательного действия?

Метод круговой тренировки.

Методы вариативного слитного упражнения.

Метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивания по частям)

Среди вариантов нет правильного ответа.

### Х. Целесообразность применения того или другого метода в каждом конкретном случаи зависит от:

Соответствия поставленным задачам обучения.

Соответствия условиям занятий.

Соответствия индивидуальным возможностям учителя.

Соответствия возможностям занимающихся.

Все выше перечисленное.

**Ответы:**I) 1 II) 4 III) 3 IV) 4 V) 3 VI) 2

VII) 3 VIII) 4 IX) 3 X) 5

Критерии оценки: 10-9 правильных ответов — «отлично», 8-7 — «хорошо», 6 — оценка «удовлетворительно», 5 и менее — оценка «неудовлетворительно».

### Тема: Основы обучения двигательному действию

Цель: формировать умение критически осмысливать материал по конкретной теме.

Задачи: 1. Закрепить теоретические знания, полученные на лекции;

- 2. Научиться логически отвечать на поставленные вопросы, дополнять своих товарищей и оппонировать им.
- 3. Решить контролирующую программу.

Дидактические единицы: двигательное действие, теория управления движением, двигательное умение, двигательный навык, умение-мастерство (умение высшего порядка), этапы формирования двигательного навыка, основные признаки двигательного умения, основные признаки двигательного навыка, перенос двигательного навыка, закономерности формирования двигательного навыка.

Двигательные действия. Теории управления движением.

Какое значение имеют движения в жизни человека?

Назовите основные задачи, которые решаются на начальном этапе освоения двигательного действия?

Какие задачи освоения двигательного действия решаются на поздних этапах?

Объясните основные положения теории управления двигательным действием с точки зрения П.А. Анохина?

Каковы основные положения теории обучения двигательному действию на основе условно-рефлекторной концепции В.В. Белиновича?

Что такое теория обратных связей?

Дать определение понятиям обучение и обучение в физическом воспитании?

Что такое физическое образование?

Назовите три уровня владения двигательным действием?

Что такое двигательное умение?

Что такое двигательный навык и его основные отличия от двигательного умения?

Каковы предпосылки, на основе которых возникает умение выполнять двигательное действие?

Как эти предпосылки связаны между собой?

Проблемная задача: почему мышление является ведущим при построении и обучении двигательного действия.

Двигательное умение и двигательный навык.

Что такое двигательное умение?

С чего начинается осмысленное построение двигательного умения?

Дать определение понятиям ориентировочная основа действия и основные опорные точки?

Характерные признаки двигательного умения?

Значение двигательных умений?

Назовите основные условия необходимые для перехода двигательного умения в двигательный навык?

Что такое двигательный навык?

Характерные признаки двигательного навыка?

Значение двигательных навыков?

Перечислите основные закономерности формирования двигательного навыка?

Что такое иррадиация нервных процессов при формировании двигательного навыка?

Что такое концентрация нервных процессов?

Что такое стабилизация нервных процессов или динамический стереотип?

Закономерности формирования двигательного навыка и умение высшего порядка.

Назовите основные компоненты двигательного навыка? Каково их значение?

Что означает стабилизация и пластичность двигательного навыка?

Как проявляется неравномерность формирования навыка?

Что такое разрушение двигательного навыка и каковы ее причины?

Что такое перенос двигательного навыка?

Что такое «положительный» и «отрицательный» перенос? (приведите примеры)

Что такое «асимметричный» и «односторонний» перенос? (приведите примеры)

Дать определение умению высшего порядка?

Характерные признаки и значение умения высшего порядка?

Какие вы знаете разновидности умения высшего порядка? (приведите примеры)

Контролирующая программа по теме

«Основы обучения двигательному действию»

## I. Организованный процесс передачи и усвоения систем специальных знаний и двигательных действий, направленных на физическое и психическое совершенствование человека это:

Учение в физическом воспитании.

Физическое воспитание.

Преподавание физического воспитания.

Обучение в физическом воспитании.

# II. Педагогический процесс, направленный на систематическое освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, называется:

Физическим образованием.

Физическим воспитанием.

Физическим развитием.

Физической культурой.

### III. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

Двигательным действием.

Спортивной техникой.

Подвижной игрой.

Физическим упражнением.

### IV. Теория обучения двигательному действию на основе условно-рефлекторной концепции была разработана:

А.Н. Крестовниковым.

И.М. Сеченовым.

В.В. Белиновичем.

П.К. Анохиным.

### V. Теория обратной связи лежит в основе представлений о закономерностях формирования:

Спортивной техники.

Двигательной одаренности.

Двигательного навыка.

Физического развития.

## VI. Способность выполнять двигательное действие с концентрированием внимания на каждом конкретном движении, нестабильностью выполнения и высоким мышечным напряжением называется:

Двигательным навыком.

Двигательным умением.

Умением высшего порядка.

Сложно-координационным движением.

## VII. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением, высокой прочностью и надежностью исполнения называется:

Двигательным умением.

Техническим мастерством.

Двигательной одаренностью.

Двигательным навыком.

### VIII. Логическое построение действия в общую смысловую основу с определением основных моментов движения называется:

Ориентировочной основой действия.

Процессом построения системы движений.

Программой действия.

Среди предложенных вариантов нет правильного ответа.

### IX. При каких условиях двигательное умение переходит в двигательный навык?

Многократное систематическое повторение.

«Шифровка» движений, возрастает точность выполнения движений.

Вся система движений выполняется автоматически.

Все выше перечисленное.

### Х. Постепенное распространение возбуждения на соседние нервные центры при выполнении двигательного действия называется:

Стабилизацией.

Иррадиацией.

Концентрацией.

Среди предложенных вариантов нет правильного ответа.

### XI. Если ранее сформированный двигательный навык облегчает формирование следующего двигательного навыка, то это:

«Положительный» перенос.

Асимметричный перенос.

«Отрицательный» перенос.

Перекрестный перенос.

### XII. Умение применять выученные двигательные действия в реальных условиях жизни называется:

Двигательным стереотипом.

Умением высшего порядка.

Пластичностью двигательного навыка.

«Положительным» переносом.

### XIII. На что должна опираться методика формирования двигательного умения и навыка?

На основные закономерности их образования.

На усвоение программы движения.

На характерные признаки.

Среди предложенных вариантов нет правильного ответа.

**Ответы:** II)1 III) 1 IV) 3 V) 3 VI) 2 VII) 4 VIII)1 X)4 X) 2 XI) 1 XII) 2 XIII) 1 Критерии оценки: 13-12 правильных ответов — «отлично»; 11-9 правильных ответов — «хорошо»; 8-7 — «удовлетворительно»; 6 — «неудовлетворительно».

### Тема: Структура обучения двигательным действиям

Цель: рассмотреть основные закономерности и этапы процесса обучения двигательным действиям.

Задачи: 1) Учить логически отвечать на поставленные вопросы, отстаивать свою точку зрения.

- 2) Формировать видение выхода теории в практическую деятельность.
- 3) Активизировать творческое мышление студентов в процессе выполнения контрольной работы.

Дидактические единицы: понятие обучение в ФВ, преподавание, физкультурное образование; этап начального разучивания (задачи, методы, средства); этап углубленного разучивания (задачи, методы, средства); этап закрепления и совершенствования (задачи, методы, средства).

Этап начального разучивания двигательного действия.

Дайте определение понятиям обучение в ФВ, преподавание, физкультурное образование? Какие цели и задачи ставит перед собой учитель в процессе обучения двигательным действиям?

Как, где реализуются эти задачи?

Каковы предпосылки построения этапов обучения?

В каком соотношении находятся этапы обучения со стадиями становления двигательных умений и навыков?

Какова цель первого этапа обучения двигательному действию?

Какие задачи решаются на этапе начального разучивания двигательного действия?

Перечислите и дайте характеристику основных методов обучения применяемых на данном этапе обучения?

С помощью каких средств физической культуры реализуется обучение на первом этапе обучения?

Как происходит управление ориентировочной основой действия?

Как необходимо регламентировать режим обучения двигательному действию на первом этапе обучения в одном занятии, в системе занятий?

Завершающие этапы обучения.

Какова целевая установка на этапе углубленного разучивания двигательного действия? Какие задачи решаются на втором этапе обучения ДД?

На какой комплекс средств и методов нужно опираться на втором этапе обучения?

Каковы определяющие черты методики обучения двигательному действию на втором этапе обучения?

Как нужно регламентировать режим упражнения на этапе углубленного разучивания? Обоснуйте свой ответ.

Каковы цель и задачи на третьем этапе закрепления и дальнейшего совершенствования ДД? (результирующая отработка действия).

Какие методы используются на третьем этапе обучения?

В чем сущность методик на этапе результирующей отработки действия?

Какие особенности контроля, возможно, применять на последнем этапе обучения ДД? Какие средства физического воспитания наиболее целесообразно использовать на этом этапе обучения?

Практическая работа

Составить программу обучения двигательного действия (по специализации). Поставить частные задачи, раскрыть основные средства и методы на каждом этапе обучения. Данные записать в следующею таблицу:

Частные задачи	Основные средства и методические приемы	Дополнительные средства для устранения недостатков.
Первый этап обучения:		
Второй этап обучения:		
Третий этап обучения:		

### Тема: Двигательные ошибки и пути их исправления

Цель: расширение и углубление знаний студентов по теме лекции.

Задачи: 1) Получить общее представление о двигательных ошибках, как одном из основных препятствий в формировании двигательного навыка.

- 2) Формировать познавательные способности студентов путем практической прикладности.
- 3) Учится конкретно отвечать на поставленные вопросы, аргументировано отстаивать свою точку зрения.

Дидактические единицы: понятие двигательной ошибки, классификация двигательных ошибок, причины возникновения двигательных ошибок, способы исправления, правила исправления двигательных ошибок.

Контрольные вопросы

Что такое двигательная ошибка?

Как ошибки влияют на обучение двигательным действиям?

Какие существуют способы освоения двигательного действия, и какой из них наиболее целесообразен?

Дайте краткую характеристику классификации ошибок?

Что означает понятие отдельные и комплексные двигательные ошибки? Приведите примеры.

Дайте характеристику автоматизированных и неавтоматизированных ошибок?

Что такое существенные и незначительные ошибки?

Дайте характеристику типичных и нетипичных ошибок? Приведите примеры.

Перечислите основные причины возникновения ошибок?

Какие меры предупреждения ошибок вы знаете?

Назовите основные правила исправления ошибок?

#### «Тренажеры при занятиях физической культурой»:

- 5 баллов выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).
- 4 балла работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объёме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано

умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

3 балла — продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объёме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

#### 7.2.4. Бально-рейтинговая система оценки знаний бакалавров

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания, участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем леканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

### Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания

Соотношение	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отмет-
часов лекци-										ки коэффициенту
онных и										
практических										
занятий										

Коэффициент	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
соответствия										
балльных по-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
казателей										
традиционной	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
отметке										_
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## 8.Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса 8.1. Основная литература:

- 1. Использование тренажеров для развития гибкости на занятиях по физической культуре и спорту: учебное пособие / О. А. Голубина, А. В. Кочнев, О. Н. Агеева [и др.]. Архангельск: САФУ, 2019. 134 с. ISBN 978-5-261-01430-0. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/161934 Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2. Игнатьев, М. А. Применение тренажерных устройств в физической культуре и спорте: учебное пособие / М. А. Игнатьев. Чебоксары: ЧГПУ им. И. Я. Яковлева, 2022. 75 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/354215. Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 3. Алиходжин, Р. Р. Использование спортивных снарядов и тренажеров как средство укрепления здоровья студентов: учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова. Москва: РУТ (МИИТ), 2023. 77 с. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/367634. Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 4. Алиходжин, Р. Р. Использование спортивных снарядов и тренажеров как средство укрепления здоровья студентов : учебно-методическое пособие / Р. Р. Алиходжин, А. А. Карпинский, Е. В. Плеханова. Москва : РУТ (МИИТ), 2023. 77 с. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/367634 . Режим доступа: для авториз. пользователей.

#### 8.2. Дополнительная литература:

- 1. Теория и практика волейбола: краткий курс: учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов [и др.]. 2-е изд., стереотип. Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2020. 195 с. Текст: электронный // Лань: электроннобиблиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/154963. Режим доступа: для авториз. пользователей.
- 2. Мезенцева, Н. В. Методика подготовки волейболисток групп спортивного Усманова, З. Т. Сборник заданий и упражнений по психологии физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие / З. Т. Усманова. Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2023. 85 с. ISBN 978-5-6049999-0-5. Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. URL: https://e.lanbook.com/book/391856. Режим доступа: для авториз. пользователей.
  - 9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 9.1. Общесистемные требования

### Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: <a href="https://do.kchgu.ru">https://do.kchgu.ru</a>.

#### Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Наименование документа с указанием рек- визитов	Срок действия документа	
Электронно-библиотечная система ООО «Зна-	от 23.04.2024г.	
ниум». Логовор №915 эбс от 12.05.2023 г.	до 11.05.2025г.	
]	визитов Электронно-библиотечная система ООО «Зна-	

	Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	
2024-2025	Электронно-библиотечная система «Лань». До-	
учебный год	говор № 36 от 19.01.2024 г.	Бессрочный
	Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	
2024-2025	Электронно-библиотечная система КЧГУ. По-	
учебный год	ложение об ЭБ утверждено Ученым советом от	F
	30.09.2015г. Протокол № 1.	Бессрочный
	Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	
2024-2025	Национальная электронная библиотека (НЭБ).	
учебный год	Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г.	Бессрочный
	Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	
2024-2025	Научная электронная библиотека	
учебный год	«ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение	Гасаранный
	№15646 от 21.10.2016 г.	Бессрочный
	Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	
2024-2025	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ.	
учебный год	Соглашение. Бесплатно.	Бессрочный
	Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	

### 9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: <a href="https://kchgu.ru/sveden/objects/">https://kchgu.ru/sveden/objects/</a>

#### 9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
  - Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security (Лицензия № 280E-210210-093403-420-2061), с
   25.01.2023 г. по 03.03.2025 г.

### 9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

- 1. Федеральный портал «Российское образование» https://edu.ru/documents/
- 2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) http://school-collection.edu.ru/
- 3. Базы данных Scopus издательства Elsevirhttp://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
- 4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <a href="http://fgosvo.ru">http://fgosvo.ru</a>.

- 5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) <a href="http://edu.ru">http://edu.ru</a>.
- 6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) http://school-collection.edu.ru.
- 7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») <a href="http://window/edu.ru">http://window/edu.ru</a>.

## 10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ  $\epsilon$   $KU\Gamma V$ », размещенным на сайте Университета по адресу: <a href="http://kchgu.ru">http://kchgu.ru</a>.

### 11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	Дата и номер ученого	Дата и номер про-	Дата введе-
	совета факульте-	токола ученого	ния измене-
	та/института, на кото-	совета Универси-	ний
	ром были рассмотрены	тета, на котором	
	вопросы о необходимо-	были утверждены	
	сти внесения измене-	изменения	
	ний		
Обновлены договоры:			30.05.2024г.,
1. На антивирус Кас-		29.05.2024г.,	
перского. (Договор			
№56/2023 от 25 января		протокол № 8	
2023г.). Действует до			
03.03.2025г.			
2.Договор № 915 ЭБС			
ООО «Знаниум» от			
12.05.2023г. Действует			
до 15.05.2024г.			
3.Договор № 36 от			
14.03.2024г. эбс			
«Лань». Действует по			
19.01.2025г.			
4.Договор № 238 эбс			
ООО «Знаниум» от			
23.04.2024г. Действует			
до 11 мая 2025г.			