

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Северо-Осетинский государственный университет
имени Коста Левановича Хетагурова»**

УТВЕРЖДАЮ

проректор по УР



А.М. Дигурова

« ____ »

2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Современные виды физкультурно-спортивной деятельности»

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная

Владикавказ 2017

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Доцент Гагиева З.А.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Хамиков Феликс Георгиевич

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамиков Феликс Георгиевич

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение 2 ЗЕ - 72 часа; заочное отделение – 2 ЗЕ-72 часа.

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2	-
Семестр	4	-
Лекции	18	-
Практические (семинарские) занятия	18	-
Лабораторные занятия		-
Консультации		-
Итого аудиторных занятий		
Самостоятельная работа	36	-
Курсовая работа		-
Форма контроля		-
Экзамен		
Зачет	зачет	-
Общее количество часов	72	-

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Современные виды физкультурно-спортивной деятельности» являются:

- сформировать знание новых эффективных оздоровительных средств, обучить их новым интересным видам физкультурно-спортивной деятельности, расширить пространство их профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины

- дать характеристику новых видов физкультурно-спортивных упражнений,
- показать их место в структуре профессиональной подготовки специалиста физической культуры и спорта.
- определить место и содержание знаний, умений и навыков по каждому виду

2. Место дисциплины в структуре ОПОП Дисциплина «Современные виды физкультурно-спортивной деятельности» относится к вариативной части, дисциплин по выбору Б1.В., учебного плана подготовки бакалавра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

Дисциплина «Современные виды физкультурно-спортивной деятельности» имеет межпредметные связи с дисциплинами циклов: общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, общих математических и естественнонаучных дисциплин, обще профессиональных дисциплин специализации по выбору.

Учебная работа проводится в форме методических и практических занятий с применением ТСО, учебной практики и самостоятельной работы.

Дисциплина преподается в 3 семестре и составляет 2 зачетные единицы – **72** часов.

Форма аттестации по дисциплине – **зачет** (4 - семестр).

Для освоения данной учебной дисциплины (УД) студент должен

Знать: - технику выполнения основных видов двигательной деятельности;

Уметь: - применять физические упражнения, гигиенические и природные факторы для оздоровления и физического совершенствования;
Владеть: - техникой выполнения основных двигательных действий;

3. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОК-8	- готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
ОК-8	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.	- выполнять и подбирать комплексы упражнений атлетической, ритмической и аэробной гимнастики; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.	- навыками и средствами самостоятельного, методически правильного достижения должного уровня физической подготовленности; - простейшими приемами самомассажа и релаксации;
ПК-2	- педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания; - современные технологии обучения и воспитания; - современные методы диагностики состояния обучающихся; - современные оздоровительные технологии.	- использовать современные методы обучения и воспитания в учебном процессе; - использовать современные методы диагностики, контроля и коррекции состояния обучающихся; - адаптировать методы обучения и воспитания к современным требованиям учебно-воспитательного процесса.	- навыками разработки технологий обучения и воспитания в современных социально-экономических условиях.

4. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

Недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине.	Занятия		Самостоятельная работа		Формы контроля	Минимальное количество баллов		литература
		л/с	п/м	Содержание	часы		min	max	
Восточные виды единоборств									
1	«Ушу» - Древняя китайская гимнастика.	2	2	Техника выполнения упражнений. Классификация и анализ упражнений.	4	Устный и реферативный опрос			[1,4,7]
2	«Айкидо»	2	2	Физические качества занимающихся «айкидо» и морфофункциональные особенности.	4	Устный и реферативный опрос			[1,4,7]
3	«Сумо»	2	2	История развитие Сумо в Японии.	4	Устный и реферативный опрос			[1,4,7]
4	«Йога»	2	2	Возникновение и развитие «Йоги». Техника выполнения упражнений	4	Устный и реферативный опрос			[1,4,7,8]
	1-я рубежная аттестационная							20	
	Текущая работа студентов							30	
Силовые виды спорта									
5	Бодибилдинг.	2	2	Атлетическая гимнастика Предмет и задачи дисциплины. Атлетическая гимнастика. Составление	4	Устный и реферативный опрос			[5,9]

				индивидуальной тренировочной программы.					
6	Пауэрлифтинг. Бенчпресс.	2	2	Значение «Пауэрлифтинга» как эффективного средства физического воспитания.	4	Устный и реферативный опрос			[3,5,9]
7	Армрестлинг	2	2	Техника выполнения упражнений. Взаимосвязь техники и тактики в подготовительный и соревновательный периоды.	4	Устный и реферативный опрос			[1,2,9]
Оздоровительные виды гимнастики									
8	Аэробика Калланетика. Аквааэробика. Стретчинг.	2	2	Аэробика. История возникновения. Структура и содержание занятий	4	Устный и реферативный опрос			[1,4,6,7,]
9	Экстремальные виды спорта	2	2	Зимние и летние экстремальные виды спорта	4	Устный и реферативный опрос			[1,2]
	Текущая работа студентов							20	
	2-я рубежная письменная							30	
	Итого	18	18		36			100	

5. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
 - метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.
- Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:
- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
 - объяснение материала;
 - лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
 - традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
 - лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.
 - онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
 - видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами:

- активная работа по измерению функций организма человека.

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений обучающихся (тестирование, опрос).

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса.

Основными задачами СРС по курсу «Основы биомеханики» являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;

- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На практических занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на практических занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 36 часов и состоит из:

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к экзамену.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, в таблице

7.1. Методические рекомендации по подготовке и проведению практических занятий

Практическая работа - это такой метод обучения, при котором обучающиеся под руководством преподавателя и по заранее намеченному плану проделявают опыты или выполняют определенные практические задания и в процессе их воспринимают и осмысливают новый учебный материал.

Проведение практических работ с целью осмысления нового учебного материала включает в себя следующие методические приемы:

- постановку темы занятий и определение задач практической работы;
- определение порядка практической работы или отдельных ее этапов;
- непосредственное выполнение практической работы обучающимися и контроль учителя за ходом занятий и соблюдением техники безопасности;
- овладение основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- подведение итогов практической работы и формулирование основных выводов.

Устный опрос требует большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

Фронтальный опрос проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного материала, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить степень усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

Индивидуальный опрос предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления обучающихся. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопрос обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

Письменная проверка наряду с устной является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования и обеспечивает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

7.2. Рекомендации студентам по изучению и конспектированию литературы

Работа с учебной и научной литературой является важным и сложным видом самостоятельной работы. Существует основная и рекомендуемая студентам литература, изучение и проработка которой позволяют (в совокупности с изучением лекционного материала) освоить программу дисциплины «Биология с основами экологии» в требуемом объеме и с необходимым качеством результатов.

Особое внимание следует уделить изучению базовых учебных пособий, либо непосредственно относящихся к дисциплине «Биология с основами экологии», либо включающих

разделы и темы, которые отвечают содержанию дидактических единиц и программе по данной дисциплине.

Большую пользу дает изучение статей, в которых, как правило, рассматриваются современные проблемы изучаемой дисциплины, интересные научные факты и открытия.

Для лучшего усвоения материала рекомендуется осуществлять конспектирование литературы, делать для себя краткие записи (заметки).

Методические рекомендации по подготовке доклада

Доклад – публичное сообщение, представляющее собой развёрнутое изложение определённой темы.

Этапы подготовки доклада:

1. Определение цели доклада.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание доклада.
3. Составление плана доклада, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.
4. Общее знакомство с литературой и выделение среди источников главного.
5. Уточнение плана, отбор материала к каждому пункту плана.
6. Композиционное оформление доклада.
7. Заучивание, запоминание текста доклада, подготовки тезисов выступления.
8. Выступление с докладом.
9. Обсуждение доклада.
10. Оценивание доклада

Композиционное оформление доклада – это его реальная речевая внешняя структура, в ней отражается соотношение частей выступления по их цели, стилистическим особенностям, по объёму, сочетанию рациональных и эмоциональных моментов, как правило, элементами композиции доклада являются: вступление, определение предмета выступления, изложение(опровержение), заключение.

Вступление помогает обеспечить успех выступления по любой тематике.

Вступление должно содержать:

- название доклада;
- сообщение основной идеи;
- современную оценку предмета изложения;
- краткое перечисление рассматриваемых вопросов;
- интересную для слушателей форму изложения;
- акцентирование оригинальности подхода.

Выступление состоит из следующих частей:

Основная часть, в которой выступающий должен раскрыть суть темы, обычно строится по принципу отчёта. Задача основной части: представить достаточно данных для того, чтобы слушатели заинтересовались темой и захотели ознакомиться с материалами.

Заключение – это чёткое обобщение и краткие выводы по излагаемой теме.

Регламент устного публичного выступления – не более 10 минут.

Искусство устного выступления состоит не только в отличном знании предмета речи, но и в умении преподнести свои мысли и убеждения правильно и упорядоченно, красноречиво и увлекательно.

Любое устное выступление должно удовлетворять *трем основным критериям*, которые в конечном итоге и приводят к успеху: это критерий правильности, т.е. соответствия языковым нормам, критерий смысловой адекватности, т.е. соответствия содержания выступления реальности, и критерий эффективности, т.е. соответствия достигнутых результатов поставленной цели.

Работу по подготовке устного выступления можно разделить на два основных этапа: докоммуникативный этап (подготовка выступления) и коммуникативный этап (взаимодействие с аудиторией).

Работа по подготовке устного выступления начинается с формулировки темы. Лучше всего тему сформулировать таким образом, чтобы ее первое слово обозначало наименование полученного в ходе выполнения проекта научного результата (например, «Технология изготовления...», «Модель развития...», «Система управления...», «Методика выявления...» и пр.). Тема выступления не должна быть перегруженной, нельзя "объять необъятное", охват большого количества вопросов приведет к их беглому перечислению, к декларативности вместо глубокого анализа. Неудачные формулировки - слишком длинные или слишком краткие и общие, очень банальные и скучные, не содержащие проблемы, оторванные от дальнейшего текста и т.д.

Само выступление должно состоять из трех частей – вступления (10-15% общего времени), основной части (60-70%) и заключения (20-25%).

Вступление включает в себя представление авторов (фамилия, имя отчество, при необходимости место учебы/работы, статус), название доклада, расшифровку подзаголовка с целью точного определения содержания выступления, четкое определение стержневой идеи. Стержневая идея проекта понимается как основной тезис, ключевое положение. Стержневая идея дает возможность задать определенную тональность выступлению. Сформулировать основной тезис означает ответить на вопрос, зачем говорить (цель) и о чем говорить (средства достижения цели).

Требования к основному тезису выступления:

- фраза должна утверждать главную мысль и соответствовать цели выступления;
- суждение должно быть кратким, ясным, легко удерживаться в кратковременной памяти;
- мысль должна пониматься однозначно, не заключать в себе противоречия.

В речи может быть несколько стержневых идей, но не более трех.

Самая частая ошибка в начале речи – либо извиняться, либо заявлять о своей неопытности. Результатом вступления должны быть заинтересованность слушателей, внимание и расположенность к презентатору и будущей теме.

К аргументации в пользу стержневой идеи проекта можно привлекать фото-, видеофрагменты, аудиозаписи, фактологический материал. Цифровые данные для облегчения восприятия лучше демонстрировать посредством таблиц и графиков, а не злоупотреблять их зачитыванием. Лучше всего, когда в устном выступлении количество цифрового материала ограничено, на него лучше ссылаться, а не приводить полностью, так как обилие цифр скорее утомляет слушателей, нежели вызывает интерес.

План развития основной части должен быть ясным. Должно быть отобрано оптимальное количество фактов и необходимых примеров.

В научном выступлении принято такое употребление форм слов: чаще используются глаголы настоящего времени во «вневременном» значении, возвратные и безличные глаголы, преобладание форм 3-го лица глагола, форм несовершенного вида, используются неопределенно-личные предложения. Перед тем как использовать в своей презентации корпоративный и специализированный жаргон или термины, вы должны быть уверены, что аудитория поймет, о чем вы говорите.

Если использование специальных терминов и слов, которые часть аудитории может не понять, необходимо, то постарайтесь дать краткую характеристику каждому из них, когда употребляете их в процессе презентации впервые.

Самые частые ошибки в основной части доклада - выход за пределы рассматриваемых вопросов, перекрывание пунктов плана, усложнение отдельных положений речи, а также перегрузка текста теоретическими рассуждениями, обилие затронутых вопросов (декларативность, бездоказательность), отсутствие связи между частями выступления, несоразмерность частей выступления (затянутое вступление, скомканность основных положений, заключения).

В заключении необходимо сформулировать выводы, которые следуют из основной идеи (идей) выступления. Правильно построенное заключение способствует хорошему впечатлению от

выступления в целом. В заключении имеет смысл повторить стержневую идею и, кроме того, вновь (в кратком виде) вернуться к тем моментам основной части, которые вызвали интерес слушателей. Закончить выступление можно решительным заявлением. Вступление и заключение требуют обязательной подготовки, их труднее всего создавать на ходу. Психологи доказали, что лучше всего запоминается сказанное в начале и в конце сообщения ("закон края"), поэтому вступление должно привлечь внимание слушателей, заинтересовать их, подготовить к восприятию темы, ввести в нее (не вступление важно само по себе, а его соотнесение с остальными частями), а заключение должно обобщить в сжатом виде все сказанное, усилить и сгустить основную мысль, оно должно быть таким, "чтобы слушатели почувствовали, что дальше говорить нечего" (А.Ф. Кони).

В ключевых высказываниях следует использовать фразы, программирующие заинтересованность. Вот некоторые обороты, способствующие повышению интереса:

- «Это Вам позволит...»
- «Благодаря этому вы получите...»
- «Это позволит избежать...»
- «Это повышает Ваши...»
- «Это дает Вам дополнительно...»
- «Это делает вас...»
- «За счет этого вы можете...»

После подготовки текста / плана выступления полезно проконтролировать себя вопросами:

- Вызывает ли мое выступление интерес?
- Достаточно ли я знаю по данному вопросу, и имеется ли у меня достаточно данных?
- Смогу ли я закончить выступление в отведенное время?
- Соответствует ли мое выступление уровню моих знаний и опыту?

При подготовке к выступлению необходимо выбрать способ выступления: устное изложение с опорой на конспект (опорой могут также служить заранее подготовленные слайды) или чтение подготовленного текста. Отметим, однако, что чтение заранее написанного текста значительно уменьшает влияние выступления на аудиторию. Запоминание написанного текста заметно сковывает выступающего и привязывает к заранее составленному плану, не давая возможности откликаться на реакцию аудитории.

Общеизвестно, что бесстрастная и вялая речь не вызывает отклика у слушателей, какой бы интересной и важной темы она ни касалась. И наоборот, иной раз даже не совсем складное выступление может затронуть аудиторию, если оратор говорит об актуальной проблеме, если аудитория чувствует компетентность выступающего. Яркая, энергичная речь, отражающая увлеченность оратора, его уверенность, обладает значительной внушающей силой.

Кроме того, установлено, что *короткие фразы* легче воспринимаются на слух, чем длинные. Лишь половина взрослых людей в состоянии понять фразу, содержащую более тринадцати слов. А третья часть всех людей, слушая четырнадцатое и последующие слова одного предложения, вообще забывают его начало. Необходимо избегать сложных предложений, причастных и деепричастных оборотов. Излагая сложный вопрос, нужно постараться передать информацию по частям.

Пауза в устной речи выполняет ту же роль, что знаки препинания в письменной. После сложных выводов или длинных предложений необходимо сделать паузу, чтобы слушатели могли вдуматься в сказанное или правильно понять сделанные выводы. Если выступающий хочет, чтобы его понимали, то не следует говорить без паузы дольше, чем пять с половиной секунд (!).

Особое место в презентации проекта занимает обращение к аудитории. Известно, что обращение к собеседнику по имени создает более доверительный контекст деловой беседы. При публичном выступлении также можно использовать подобные приемы. Так, косвенными обращениями могут служить такие выражения, как «Как Вам известно», «Уверен, что Вас это не оставит равнодушными». Подобные доводы к аудитории – это своеобразные высказывания, подсознательно воздействующие на волю и интересы слушателей. Выступающий показывает, что слушатели интересны ему, а это самый простой путь достижения взаимопонимания.

Во время выступления важно постоянно контролировать реакцию слушателей. Внимательность и наблюдательность в сочетании с опытом позволяют оратору уловить настроение публики. Возможно, рассмотрение некоторых вопросов придется сократить или вовсе отказаться от них. Часто удачная шутка может разрядить атмосферу.

После выступления нужно быть готовым к ответам на возникшие у аудитории вопросы

Примерная тематика докладов, сообщений

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Современные виды спорта и их место в физической культуре человека
9. Современные и популярные виды и системы физических упражнений.
10. Современные образовательные технологии на уроках физической культуры
11. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
12. Возникновение и развитие «УШУ».
13. История развития «Айкидо».
14. Классификация стилей «Айкидо».
15. История развития «Сумо».
16. Ритуалы и этикет «Сумо».
17. Значение Йоги как эффективного средства физического воспитания.
18. Возникновение и развитие «Йоги».
- Бодибилдинг как спорт и как физическая культура (цель бодибилдинга, влияние на развитие организма).
19. История развития бодибилдинга (возникновения и этапы развития).
20. Возникновение и развитие «Пауэрлифтинга» в России и за рубежом.
21. Возникновение и развитие армрестлинга в России и за рубежом.
22. Возникновение и развитие аэробики в России и за рубежом.
23. Методика составления комплекса упражнений и проведения занятий по стретчингу.
24. Парапланеризм – его особенности и развитие.
25. Американский футбол – правило проведения соревнований.
26. СПА (СПА) – особенности оздоровительного вида физической культуры.
27. Особенности развития «ДАЙВИНГА» в современном обществе (его разновидности).
28. Летние экстремальные виды спорта
29. Зимние экстремальные виды спорта

8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Рабочая программа предусматривает проведение лекционных и практическим занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

Форма промежуточного контроля – экзамен в первом и во втором семестре.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (принято на заседании Ученого Совета СОГУ 28.10.2011 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-8 недель в том числе:	0	20
• Работа на семинарских занятиях;	0	10
• Посещение занятий;	0	3
• Минитестирование;	0	2
• Написание докладов и конспектов	0	5
1-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Текущая работа студентов в течение 10-19 недель в том числе:	0	20
• Работа на семинарских занятиях;	0	10
• Посещение занятий;	0	3
• Минитестирование;	0	2
• Написание докладов и конспектов	0	5
2-ая рубежная контрольная работа-тест	0	30
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

1-я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_1) – аттестационная (рубежная) контрольная работа;

От 0 до 20 баллов (T_1)– текущая работа студента в течение рубежа.

2 -я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:

От 0 до 30 баллов (P_2) – аттестационная (рубежная) контрольная работа.

От 0 до 20 баллов (T_2) – текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен (Э) – максимально 60 баллов.

Зачет (З) – максимально 60 баллов

Минимальное количество баллов, которое студент может набрать в ходе изучения курса для получения зачета, – 56; максимальное – 100. Баллы складываются из следующих показателей: за регулярные выступления на семинарских занятиях – до 20 баллов за каждый рубеж; за тестирование – до 30 баллов на каждой рубежной контрольной, до 60 баллов на устном ответе.

Студент, набравший на рубежных аттестациях 36 и более баллов, **обязан сдавать экзамен (в устной форме) комиссионно** во время сессии. Итоговая оценка выводится следующим образом:

$$O = T_1 + T_2 + \frac{P_1 + P_2 + \mathcal{E}}{2}$$

Студент, набравший на рубежных аттестациях менее 36 баллов, к сдаче экзамена в сессию не допускается.

По предметам, имеющим форму контроля зачет, возможно проставление оценки «зачтено», если количество набранных баллов составляет 56 и более. Если же студент набрал менее 56 баллов, то он обязан сдавать зачет в сессию в таком же порядке, как и экзамен.

Если итоговая оценка выводится по материалам двух и более семестров, то итоговая оценка выставляется с учетом коэффициентов ($0 < K_1, K_2 < 1$) за каждый семестр, определяемых преподавателем (лектором) по значимости или времени изучения учебного материала по семестрам

$$O = K_1(T_1 + T_2) + K_2(T'_1 + T'_2) + \frac{K_1(P_1 + P_2) + K_2(P'_1 + P'_2) + \mathcal{E}}{2}$$

(например, если 40 % программного материала по курсу приходится на 1 семестр ($K_1 = 0,4$) и 60 % на второй семестр ($K_2 = 0,6$)).

Шкала итоговой академической успеваемости студентов

Система оценок СОГУ		
Сумма баллов	Название	Числовой эквивалент
86 - 100	Отлично	5
71-85	Хорошо	4
56-70	Удовлетворительно	3
36-55	Неудовлетворительно	2
0-35		2

Пересчет полученной итоговой (О) суммы баллов по предмету в оценку производится по

шкале:

- «отлично» - 86-100 баллов;
- «хорошо» - 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» - 56-70 баллов;
- «зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Критерии оценки устного и/или письменного ответа

на практическом занятии

Оценка	Критерий
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, докладов

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
 2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
 3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
 4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

8.2. Примерные тестовые задания для контроля знаний

ТЕМА – УШУ

1. Виды УШУ

Оздоровительное

2. Виды УШУ

боевое

нетрадиционное
многонациональное
древне восточное
все ответы правильны

нетрадиционное
многонациональное
древне восточное
все ответы правильны

3. Виды УШУ

спортивное
нетрадиционное
многонациональное
древне восточное
все ответы правильны

4. Древней центр УШУ - это

Шаолиньский монастырь
Монгольский замок
Монастырь Хэнань

5. Основные формы кисти

кулак
ладонь
крюк
ребро
стопа
все ответы правильны

6. Удары ногами в УШУ подразделяются на

удары прямой ногой
со звуковым акцентом
удары выпрямляющей ногой
удары круговые удары
удары прямой ногой
все ответы правильны

7. Соревновательные виды в УШУ

чаньцзюань
таньцзюань
тайцзицзюань

8. Соревновательные виды в УШУ

танцзюань
наньцзюань
вонгцзюань

9. Соревновательные виды в УШУ

Выступление с саблей
Выступление с широким мечем
Выступление с чакнами

10. Соревновательные виды в УШУ

Выступление с копьем
Выступление с пикай
Выступлении с цепью

11. Соревновательные виды в УШУ

Выступление с шестом
Выступление с палкой
Выступление с длинной палкой

12. УШУ- это

Древне китайская гимнастика
Древне японская гимнастика
Древне вьетнамская гимнастика
Древне монгольская гимнастика
Древне корейская гимнастика

13. Какие школы существуют в Ушу

Внешняя
Обобщенная
Внутренняя
Секретная
Народная

14. Как сложившийся комплекс УШУ возник

в XVI-XVII веке
в X-XIII веке
в XIX-XX веке
в XVIII-XIX веке

1. СУМО - это

Древне китайская борьба
Древне японская борьба

ТЕМА - СУМО

Древне монгольская борьба

Древне вьетнамская борьба

Древне корейская борьба

2. СУМО – вид борьбы

в набедренном трико

в набедренном поясе - повязке

в набедренном кимоно

3. Как называется набедренная повязка борца СУМО

маваси

такуваси

вамаси

токуваси

все ответы правильны

4. Каким термином определяется техническое действие в СУМО

кимаритэ

исамиоси

косикудакэ

все ответы правильны

5. Профессиональное СУМО называется

одзумо

дзоумо

модзоми

все ответы правильны.

6. Профессиональный клуб суматори называется

хэя

хяэ

сисе

басе

все ответы правильны

7. Специально оборудованная площадка в СУМО называется

мори-дохё

хира-дохё

вира-дохё

кайкоба-дохё

все ответы правильны

8. Состав судейской бригады состоит из

6 человек

7 человек

8 человек

9. Кимаритэ- это (в СУМО)

техническое действие

запрещенный прием

вспомогательной действие

все ответы правильны

10. Табель рангов в СУМО называется

бандзукэ

кэбандзу

юкато

сэтта

Все ответы правильны

11. Три основных составляющих в СУМО

Син, ги, тай

Су,мо тай
Хэя, ги, тай
Басе, ги, тай
Все ответы правильны

12. Первые гастролы японских рикиси состоялись в Москве

в 1946г.

в 1965г.

в 1975г.

в 2000г.

ТЕМА АЙКИДО

1. Айкидо - это

китайская борьба

японская борьба

монгольская борьба

вьетнамская борьба

корейская борьба

2. Подчеркните правильный перевод

Ай- гармония любовь

Ки – сосредоточение

До - путь

Ай – путь

Ки – гармония

До сосредоточение

3. Основателем современного Айкидо является

Уэсиба Морихей

Уэсиба Тодзе

Уэсиба Тейдзюн

4. Подчеркните старые школы Айкидо

айм- куйдж

чин-ей тайдо

иосинкан

иосейкан

все ответы правильны

5. Подчеркните традиционные школы Айкидо

ивамо- рю

айкидо школы Уасиба

ниппон кан

ки- школы

все ответы правильны.

6. Подчеркните современный школы Айкидо

ки- школы

чин-чин тонзил айкидо

чин будок ай

ниппон кан

все ответы правильны.

7. Современный школы Айкидо

кокикай

сейдокан

ки-федерация

чин будо кай

все ответы правильны.

8. Спортивные стили айкидо

Томики – рю

Фугакикай стили

Тугакикай стили

Вонгакикай стили

Все ответы правильны

9. Айкидо искусство

Обороны

Нападения

Броска

Использование болевых приемов

Все ответы правильны

10. В Айкидо существует

6 – ученических степеней (кю)

7- ученических степеней (кю)

8- ученических степеней (кю)

11. В Айкидо существует

6 - мастерских степеней (данов)

7 – мастерских степеней (данов)

9 – мастерских степеней (данов)

12. Как называется широкая юбка итаны у мастеров Айкидо

хакама

хатикама

рокудан

кудана

все ответы правильны

ТЕМА АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

1. Родиной Атлетизма является

Греция

Франция

Германия

Все ответы правильны

2. Бодибилдинг в свободном переводе

строительство тела

накачивание мышц

накачивание шины
все ответы правильны

3. В каком году Бодибилдинг получил официальное признание МОК

1978г.
1997г.
1980г.
2000г.

4. Основные принципы в бодибилдинге являются

Принцип разминки
Принцип повторных серий
Принцип постепенной нагрузки
Принцип приобретения силы
Все ответы правильны

5. Кто является чемпионом мира и мисс Олимпия

Арнольд Шварценеггер
Фрэнк Зеен
Сержио Олива
Лерри Скотт
Франко Коломбо
Все ответы правильны

6. В каком году Проше первый чемпионат по атлетизму в СССР

1980г.
1989г.
1990г.
1995г.
2001г.

7. Кто является основателем культуризма

Южин Сэндоу
Френк Зейн
Дин Рид
Вальтер Скотт
Все ответы правильны

ТЕМА БОДИБИЛДИНГ

8. В бодибилдинге используют 2 типа разминки

вводная разминка
разминка в ходе тренировки
подготовительная разминка
преодолевающая разминка
расслабляющая разминка

9. В бодибилдинге используют 3 вида нагрузки

малая нагрузка
средняя нагрузка
большая нагрузка

наивысшая нагрузка
супер нагрузка
преодолевающая нагрузка

10. Средняя нагрузка считается когда –

Количество повторений 15- более

Количество повторений 8-10

Количество повторений 1-3

Количество повторений 20-25

11. Культуризм – это

Французское название

Англиское название

Американское название

Русское название

Немецкое название

12. Сколько времени дается спортсмену на подготовку для демонстрации позы в бодибилдинге

3-5 сек

4-6 сек

8-10 сек

15-30 сек

30-60 сек

ТЕМА АРМЛЕСТЛИНГ

1. Армрестлинг

Борьба на руках

Борьба на поясах

Борьба на столе

Борьба кистями

Борьба ногами

2. В каком году был проведен первый чемпионат мира среди мужчин по Армрестлингу

1962г.

1963г.

1965г.

1970г.

1975г.

3. С какого года проводят чемпионаты мира среди женщин

1962г.

1963г.

1964г.

1965г.

1977г.

4. Подчеркни три основных способа атаки в армрестлинге

Атака через верх

Атака крюком

Атака толчком
Атака через низ
Атака выпадам

5. С какого года проводят чемпионаты России по армрестлингу

1990г.
1991г.
1995г.
1998г.
2001г.

6. В каком году был переименован армрестлинг в армспорт

1996г.
1998г.
2000г.
2003г.
2005г.

7. Какие положения в армспорте принято выделять

Стойка
Присядка
Изготовка
Все ответы правильны

8. Какие положения в армспорте принято выделять

Стартовая позиция
Главная позиция
Сопряженная позиция
Все ответы правильны

9. Какие положения в армспорте принято выделять

Фаза атаки
Фаза полета
Фаза преломления
Все ответы правильны

10. Какие положения в армспорте принято выделять

Реализация преимущества
Реализация обороны
Реализация атаки

ТЕМА ПАУЭРЛИФТИНГ

1. Пауэрлифтинг – это

силовое троеборье
силовое многоборье
силовой экстрим
силовое пятиборье
все ответы правильны

2. В какой последовательности выполняют упражнение в Пауэрлифтинге
жим штанги

приседание со штангой
становая тяга
все ответы правильны

3. В какой последовательности выполняют упражнение в Пауэрлифтинге

становая тяга
приседание со штангой
жим штанги

4. С какого года проводят чемпионаты мира по Пауэрлифтингу

с 1975г.
с 1985г.
с 1990г.
с 1995г.

5. Какая команда служит сигналом для выполнения упражнения «приседание со штангой»

сквот
скат
сток
скот
брок

6. Какая команда служит сигналом вернуть штангу наместо

рэк
рок
ток
свод
сквот

7. Какой вид в пауэрлифтинге называется Бенчпрессом

Приседание со штангой
Жим лежа
Становая тяга

Все ответы правильны

8. Какие мышцы несут основную нагрузку в жиме лежа

трицепсы
мышцы туловища
ягодичные мышцы
икроножные мышцы
все ответы правильны

9. Какие мышцы несут основную нагрузку в жиме лежа

передние пучки дельтовидных мышц
мышцы обеспечивающие оптимальное положение тела
разгибатели спины
разгибатели бедра
все ответы правильны

10. Какие мышцы несут основную нагрузку в жиме лежа

грудные мышцы
широчайшие мышцы спины

мышцы туловища
икроножные
все ответы правильны

11. Эффективность выполнения жима лежа зависит

от количества задействованных групп мышц

от мышц туловища
от мышц ног
от мышц сгибателей и разгибателей бедра
все ответы правильны

12. Причины по которым не засчитывается вес в приседании со штангой

двойное вставание
ошибка в принятии вертикального положения
любое изменения в расстановке ступней
ошибка в соблюдении сигналов судьи
все ответы правильны

13. Какими частями тела должен соприкасаться атлет при выполнении жима лежа

головой
спиной
плечами
бедрами
ягодицами
стопами
все ответы правильны

14. Расстояние между руками в выполнении жима лежа не должно превышать

81см
83см
85см
Неограниченно

15. Какая команда служит сигналом для выполнения упражнения в жиме лежа

стат
рэк
стоп
татс
тотс

16. Во время выполнения становой тяги штанга должна располагаться

горизонтально
вертикально
диагонально

17. Какая команда служит сигналом для выполнения упражнения в становой тяги

даун
лифтинг
стоун
стат
сквот

ТЕМА ИОГА

1. ИОГА - это

наука мудрецов Индии
наука мудрецов Востока
наука мудрецов Европы
все ответы правильны

2. Основные направления Йоги

Карма- йога
Бхати -йога
Джнани- йога
Раджа-йога
Все ответы правильны

3. Какая ступень в йоге является высшей ступенью созерцания

Самадхи
Дхьяна
Дхарана
Все ответы правильны

4. Как называются физические упражнения йогов

Асаны
Нияма
Пранаяма
Все ответы правильны

5. Джани – йога это

Философское познание бытия
Система психических тренировок
Преданное служение божеству
Все ответы правильны

6.Карма-йога учит

Бескорыстной деятельности
Преданное служение божеству
Служит в армии
Все ответы правильны

7. Хатха-йога это

Физическое самосовершенствование
Психическое самосовершенствование
Эмоциональное самосовершенствование
Все ответы правильны

8. Бхакти йога это

Философское познание бытия
Система психических тренировок
Преданное служение божеству
Все ответы правильны

9. Раджа – йога это

Философское познание бытия
Система психических тренировок
Преданное служение божеству
Все ответы правильны

10. Асаны - это

Положение тела
Дыхательная гимнастика
Кодекс личного поведения
Все ответы правильны

11. Первая книга йоги называлась

Драгоценные четки
Драгоценные бусы
Драгоценные мысли
Драгоценные звезды
Все ответы правильны

12. Какое направление изучает взаимоотношение противоположностей

Тантра – йога
Крийя – йога
Джнани – йога
Все ответы правильны

ТЕМА АЭРОБИКА

1. Термин аэробика впервые был использован

К. Купером
А. Гофманом
Д. Уайльдом
Х. Андерсеном
Ш. Перро

2. Аэробика классифицируется на

оздоровительную
прикладную
спортивную
синтезирующая
все ответы правильны

3. Гидроаэробика – это занятия проводимы в

воде
спорт зале
С мячом
с гантелями с тренажером

4. Какую пользу приносят занятия аэробикой

Увеличивается эффективность ССС
Снижается уровень холестерина
Уменьшается отложения жира

Справляется с последствиями психических стрессов

Все ответы правильны

5. Спортивная аэробика классифицируется по версии правил соревнований ФИЖ

ФИСАФ

МОДЗКУКИ

ОДЗУМО

Все ответы правильны

6. Спортивная аэробика классифицируется по версии правил соревнований АНАК

СУДЗУКИ

МОДЗКУКИ

ОДЗУМО

Все ответы правильны

7. Футбол (резистобол) – использование

специального мяча

специальной дорожки

специальной платформы

все ответы правильны

8. В каком году прошли первые соревнования по спортивной аэробике в

1990г.

1992г.

1995г.

1998г

1999г.

9. Прикладная аэробика используется в

спорте

на заводе

на стадионе

ни где не используется

10. Характерной чертой оздоровительной аэробики является наличие

Аэробной части занятия

Анаэробной части занятия

Вспомогательной части занятия

Основной части занятия.

11. В степ – аэробике используется

специальная платформа

специальный мяч

специальная дорожка

специальные упражнения с гантелями

специальные упражнения в воде

12. Слайд аэробика выполняются упражнения на

специальной платформе

специальной дорожке

специальных тренажерах

велотренажере

ТЕМА ЭКСТРИМАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА.

1. ВМХ – СТРИТ

классификация велосипеда
классификация мотоцикла
классификация Самоката
классификация Роликов
классификация скейтов

2. ФЛЭТЛЭНД

классификация велосипеда
классификация мотоцикла
классификация Самоката
классификация Роликов
классификация скейтов

3. Роллер – скейтинг

агрессивный вид катания
прогулочный стиль катания
приключенческий стиль катания
обычный стиль катания
все ответы правильны

4. Какие виды не входят в подводный вид спорта

Плавание в ластах
Подводное ориентирование
Фридайвинг
Подводный хоккей
Все ответы правильны

5. САЙКЛ - это

Велоспорт
Горный спорт
Силовая аэробика
Статический велосипед
Все ответы правильны

6. Сколько лунок должен сыграть игрок в Гольф

18
19
20
30
35

7. В американском футболе команда состоит из

11 игроков 13 игроков
12 игроков 15 игроков 18 игроков

8. Преодоление препятствий на мотоцикле называется

Мототриал
Спидвей
Спинакер

Спурт
Мотобол

9. Скутерные гонки

гонки на мопеде

гонки на велосипеде

гонки на скейте

гонки на мотоцикле

гонки на скейте

10. BASE – это

Прыжки с зданий

Прыжки с антенн

Прыжки с мостов

Прыжки с трамплинов

Прыжки со скал

11. Комплекс с применением воднотермальных и минеральных процедур называется

СПА

АПС

СПО

НЛО

КВП

12. ФРИСТАЙЛ – это

Свободный стиль катания на горных лыжах

Вид программ на сноубординге

Раздел кикбоксинга

Все ответы правильны

8.3. Перечень вопросов для подготовки к зачету по дисциплине «Современные виды физкультурно-спортивной деятельности»

1. История развития «**Аэробики**» (возникновения и этапы развития).
2. Бодибилдинг как спорт и как физическая культура (цель бодибилдинга, влияние на развитие организма).
3. История развития бодибилдинга (возникновения и этапы развития).
4. Влияние, аэробики на морфофункциональную систему организма.
5. Общая характеристика китайской гимнастики «**Ушу**».
6. Перечислите и охарактеризуйте разновидности «**Йоги**».
7. История развития Армспорта (возникновения и этапы развития).
8. Охарактеризуйте спортивные виды «Аэробики».
9. Стретчинг – как комплекс упражнений, развивающих гибкость.
10. Охарактеризуйте правило проведения соревнований по армрестлингу.
11. Методика составления комплекса упражнений и проведения занятий по стретчингу.
12. Положительное влияние физических упражнений системы «йоги» на организм человека.
13. Охарактеризуйте технические виды велоспорта (**ВЕЛОТРИАЛ, ВМХ-СТРИТ, ВМХ-ФЛЭТЛЭНД**).
14. Охарактеризуйте систему развития «**Йоги**».
15. История развития «**Сумо**» (возникновения и этапы развития).
16. Охарактеризуйте технические виды спорта (**СКУТЕРНЫЕ ГОНКИ, МОТОТРИАЛ**)
17. История развития «**Аэробики**» (возникновения и этапы развития).

18. Калланетика как новое направление физкультурных занятий. Характеристика комплекса упражнений.
19. Общая характеристика правил соревнований по «Сумо».
20. Пауэрлифтинг. Особенности техники выполнения упражнений.
21. Гидроаэробика как новое направление физкультурных занятий. Характеристика комплекса упражнений.
22. История развития бодибилдинга (возникновения и этапы развития).
23. BAST (Building, Anttnna, Span, Earth) - особенности развития данного вида спорта (бэйсеры).
24. Парапланеризм – его особенности и развитие.
25. Правило проведения соревнований по «Ушу
26. Положительное влияние физических упражнений системы «йоги» на организм человека.
27. Американский футбол – правило проведения соревнований.
28. Особенности развития «**ДАЙВИНГа**» в современном обществе (его разновидности).
29. Перечислите основополагающие принципы аэробики.
30. «**Слайд-аэробика**», «**памп – аэробика**», «**танцевальная аэробика**», «**тай-бо**», «**фитбол**», «**сайкл**», как новое направление физкультурно-оздоровительных занятий.
31. «Айкидо» общая характеристика техники выполнения упражнений.

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета,	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание

<p>отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности. 	<p>понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить. 	<p>материала;</p> <ul style="list-style-type: none"> - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы; - умение решать практические задания, которые следует выполнить; - владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины; - наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам. <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.</p>	<p>сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя; - умение решать практические задания; - свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.
<p>Оценка «неудовлетворительно» /незачтено</p>	<p>Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»</p>	<p>Оценка «хорошо» / «зачтено»</p>	<p>Оценка «отлично» / «зачтено»</p>

9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)

а) основная литература:

1. Шипилина, И.А.. Фитнес-спорт: учебник для сред. проф. образования [Текст] / И. А. Шипилина, И. В. Самохин. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. - 224 с. - ISBN 5-222-05194-3. Губа В. П.

Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: Монография / В.П. Губа. - М.: Сов. спорт, 2008. - 304 с.: ил.; 60х90 1/16. (переплет) ISBN 978-5-9718-0334-8

2. Иорданская, Ф. А. Мониторинг здоровья и функциональная подготовленность высококвалифицированных спортсменов в процессе учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности [Текст] / Ф. А. Иорданская, М. С. Юдинцева. - М.: Советский спорт, 2006. - 184 с. - ISBN 5-9718-0161-

б) дополнительная литература:

3. Добовчук С. В Круговая тренировка в пауэрлифтинге: Учебно-методическое пособие [Текст] / С.В. Добовчук, Е.А. Клусов; Федеральное агентство по образованию. - М.: МГИУ, 2008. - 80 с.: ISBN 978-5-2760-1407-

Третьякова, Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372> (дата обращения: 06.12.2019). – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст : электронный

4. Ерёмина, Л.В. Атлетическая гимнастика : учебное пособие / Л.В. Ерёмина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования, Кафедра физической культуры. – Челябинск : ЧГАКИ, 2011. – 188 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=491926> (дата обращения: 18.06.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-94839-289-9. – Текст : электронный.

5. Черкасова, И.В. Аэробика : учебно-методическое пособие : [16+] / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 98 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=344707> (дата обращения: 02.06.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4902-2. – DOI 10.23681/344707. – Текст : электронный.

6. Черкасова, И.В. Нетрадиционные виды гимнастики : учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 134 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426426> (дата обращения: 17.06.2019). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4475-4899-5. – DOI 10.23681/426426. – Текст : электронный.

7. Оздоровительная йога : практикум / сост. Н.Н. Грудницкая, Т.В. Мазакова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Северо-Кавказский федеральный университет. – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 136 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494784> (дата обращения: 03.05.2019). – Текст : электронный.

8. Фохтин, В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов : научно-популярное издание / В.Г. Фохтин. – Москва : Директ-Медиа, 2016. – 170 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436074> (дата обращения: 01.06.2019). – ISBN 978-5-4475-7566-3. – Текст : электронный.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

- **в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им .К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)

Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства

№ п/п	Наименование	№ договора (лицензия)
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа №12:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 36 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа №13:

преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 24 посадочных места; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; классная доска; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Cisco Webex - Система проведения вебинаров

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

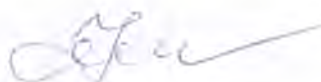
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



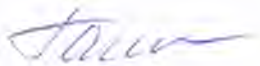
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев