

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ  
Директор института  
Н.Б. Бриленок  
« 25 » 11 2021 г.

**Рабочая программа дисциплины**

**«Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование:  
плавание, единоборства»**



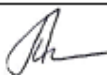
**Направление подготовки бакалавриата**  
49.03.01 «Физическая культура»

**Профиль подготовки бакалавриата**  
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

**Квалификация степень выпускника**  
*Бакалавр*

**Форма обучения**  
*Очная*

Саратов, 2021 (2019-2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель разработчик	Андряков П.А.		01.11.2021
	Семёнова Е.А.		
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Беспалова Т.А.		25.11.2021
Специалист Учебного управления			

### 1. Цели и задачи дисциплины

Целями дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» являются определенная подготовка и формирование у студентов навыков профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, способного решать задачи обучения, воспитания и развития средствами различных видов спорта. Освоение технологии обучения двигательным действиям и развития физических качеств, освоение системы профессионально значимых двигательных действий и повышение уровня спортивных достижений.

### 2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» (Б1.В.ДВ.07.03) относится к Блоку 1. Дисциплины (модули учебного плана) ООП, части формируемого участниками образовательных отношений.

Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин «История физической культуры», «Подвижные игры», «Теория и методика физической культуры», «Спортивные игры в оздоровительной деятельности».

К началу изучения дисциплины студенты должны владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету на предыдущем уровне образования, иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения технических приемов по спортивным дисциплинам.

Освоение данной дисциплины необходимо для дальнейшего изучения предметов «Основы научной и проектной деятельности в организации общего образования», «Спортивные игры», прохождения педагогической практики в образовательных учреждениях, учебной практики в учреждениях дополнительного образования, а также качественного выполнения выпускной квалификационной работы.

Рабочая программа дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» имеет трудоемкость, равную 14 зачетным единицам.

### 3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
<b>УК-1</b> Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач	<b>1.1_Б.УК-1.</b> Анализирует задачу, выделяя ее базовые составляющие. Осуществляет декомпозицию задачи. <b>2.1_Б.УК-1.</b> Находит и критически анализирует информацию, необходимую для решения поставленной задачи. <b>3.1_Б.УК-1.</b> Рассматривает различные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.	<b>Знать:</b> - Механизмы и методики поиска, анализа и синтеза информации, включающие системный подход в области образования; - Методики постановки цели и способы ее достижения, научное представление о результатах обработки информации; <b>Уметь:</b> - Анализировать задачу, выделять ее базовые

	<p><b>4.1_ Б.УК-1.</b> Грамотно, логично, аргументированно формирует собственные суждения и оценки. Отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок и т.д. в рассуждениях других участников деятельности.</p> <p><b>5.1_ Б.УК-1.</b> Определяет и оценивает практические последствия возможных решений задачи.</p>	<p>составляющие, осуществлять декомпозицию задачи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Находить и критически анализировать информацию, необходимую для решения поставленной задачи;</li> <li>- Рассматривать возможные варианты решения задачи, оценивая их достоинства и недостатки.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Методами установления причинно-следственных связей и определения наиболее значимых среди них;</li> <li>- Механизмами поиска информации, в том числе с применением современных информационных и коммуникационных технологий</li> </ul>
<p><b>УК-2</b> Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений</p>	<p><b>1.2_ Б.УК-2.</b> Формулирует в рамках поставленной цели проекта совокупность взаимосвязанных задач, обеспечивающих ее достижение. Определяет ожидаемые результаты решения выделенных задач.</p> <p><b>2.2_ Б.УК-2.</b> Проектирует решение конкретной задачи проекта, выбирая оптимальный способ ее решения, исходя из действующих правовых норм и имеющихся ресурсов и ограничений.</p> <p><b>3.2_ Б.УК-2.</b> Решает конкретные задачи проекта заявленного качества и за установленное время</p> <p><b>4.2_ Б.УК-2.</b> Публично представляет результаты решения конкретной задачи проекта.</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- действующие правовые нормы и ограничения, оказывающие регулирующее воздействие на проектную деятельность;</li> <li>- необходимые для осуществления профессиональной деятельности правовые нормы;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять круг задач в рамках избранных видов профессиональной деятельности;</li> <li>- планировать собственную деятельность исходя из имеющихся ресурсов;</li> <li>- формировать план-график реализации проекта в целом и план контроля его выполнения;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками по публичному</li> </ul>

		представлению результатов решения конкретной задачи проекта
<b>ПК-4</b> Способен разрабатывать и реализовывать программы предсоревновательной, соревновательной подготовки и постсоревновательных мероприятий	<p><b>1.1_Б.ПК-4.</b> Определяете на каждом этапе подготовки цели и задачи для спортивных сборных команд, нижестоящих тренеров для достижения спортивного результата.</p> <p><b>2.1_Б.ПК-4.</b> Организует составление сводных перспективных, текущих и индивидуальных планов подготовки спортсменов - членов спортивной сборной команды, организует работу нижестоящих тренеров по выполнению планов.</p> <p><b>3.1_Б.ПК-4.</b> Внедряет современные, в том числе новейшие, методики подготовки спортсменов</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терминологию спортивной дисциплины;</li> <li>- меры предупреждения травм по дисциплине;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурно-спортивной деятельности;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- профессиональным языком данной предметной области знаний;</li> </ul>
<b>ПК-5</b> Способен осуществлять педагогический контроль и оценку общеобразовательной программы	<p><b>1.1_Б.ПК-5.</b> Проектирует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>2.1_Б.ПК-5.</b> Реализует общеобразовательные программы в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>3.1_Б.ПК-5.</b> Обеспечивает учебно-методическое сопровождение реализации общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта.</p> <p><b>4.1_Б.ПК-5.</b> Обеспечивает контроль и оценку общеобразовательных программ в сфере физической культуры и спорта</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники спортивной дисциплины, требования к их рациональным вариантам;</li> <li>- тактику спортивных дисциплин (плавание, единоборства);</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техникой выполнения данной дисциплины;</li> </ul>
<b>ПК-7</b> Способен организовывать деятельность обучающихся,	<b>1.1_Б.ПК-7</b> Осуществляет текущий контроль, оценку учебных достижений,	<b>Знать:</b> - методику обучения плаванию и единоборству;

<p>направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы</p>	<p>итоговых результатов обучающихся при освоении дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p><b>2.1_Б.ПК-7.</b> Организует деятельность обучающихся на основе методик в образовательном процессе, применяя современные технические средства, направленные на освоение дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p><b>3.1_Б.ПК-7</b> Создает необходимые условия для развития интереса обучающихся путем вовлечения их в различные виды дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p><b>4.1_Б.ПК-7.</b> Применяет различные способы организации образовательной деятельности при освоении дополнительной общеобразовательной программы в конкретных образовательных условиях.</p>	<p>-правила соревнований.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>-решать задачи обучения и совершенствования двигательных действий, используя знания об основах техники двигательных действий.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>-навыками организации и проведения соревнований по плаванию и единоборству</p>
--	--	--

#### 4. Структура и содержание дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 14 зачетных единиц (504 часов).

№ п/п	Разделы дисциплины	Семестр	Неделя	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Формы промежуточной аттестации (по семестрам)
				Всего	Лекций	Практическая работа	Самостоятельная работа	
1	Спорт в современном обществе, тенденции его развития.	2		9	0	6	3	Рефераты
2	Соревнования и соревновательная деятельность.	2		9	0	6	3	Устный опрос Экспресс-опрос Практические занятия
3	Тренировочные занятия	2		18	0	12	6	
	<b>Промежуточная аттестация:</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 2 семестр – 36ч</b>			<b>36</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	
4	Спортивная техника, стратегия и тактика	3		54	0	9	45	Рефераты
5	Рациональное соотношение ОФП и СФП.	3		54	0	9	45	Опрос Тестирование Рефераты
	<b>Всего за 3 семестр – 108ч</b>			<b>108</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	
6	Тренировочные и соревновательные нагрузки.	4		18	0	16	2	Устный опрос Экспресс-опрос Практические занятия
7	Особенности многолетней подготовки спортсменов.	4		18	0	16	2	
	<b>Промежуточная аттестация:</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 4 семестр – 36ч</b>			<b>36</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	
8	Спортивный отбор в	5		25	4	15	6	Устный опрос Экспресс-опрос

	системе многолетней подготовки.							Практические занятия
9	Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.	5		29	5	18	6	Устный опрос Экспресс-опрос Практические занятия
10	Управление процессом подготовки спортсменов.	5		26	5	15	6	Устный опрос Экспресс-опрос Практические занятия Написание рефератов
11	Средства восстановления в спорте.	5		28	4	18	6	Устный опрос Экспресс-опрос Практические занятия Написание рефератов
	<b>Промежуточная аттестация:</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 5 семестр – 108ч</b>			<b>108</b>	<b>18</b>	<b>66</b>	<b>24</b>	
12	Деятельность тренера, преподавателя физической культуры.	6		54	0	18	36	Устный опрос Написание рефератов
13	Особенности спортивной работы в школе, спортивной школе.	6		54	0	18	36	Экспресс-опрос Написание рефератов
	<b>Промежуточная аттестация:</b>							<b>Зачет</b>
	<b>Всего за 6 семестр – 108ч</b>			<b>108</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	
14	Научно-исследовательская, учебно-исследовательская и методическая работа студентов	7			22	36	14	
	<b>Промежуточная аттестация: 36ч</b>							<b>Экзамен</b>
	<b>Всего за 7 семестр: 108ч</b>			<b>72</b>	<b>22</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	
	<b>Итого по дисциплине: 504ч</b>			<b>468</b>	<b>40</b>	<b>212</b>	<b>216</b>	<b>Контроль - 36ч</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### **Тема 1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.**

Спорт как исторически сложившаяся, специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества. Функции спорта и их направленность: соревновательная, повышения физической активности, оздоровительная и рекреационно-культурная, производственная, познавательная, укрепления мира, зрелищная, экономическая, престижная.

Типы спорта, спорт высших достижений. Установка на победу, призовое место, Критерии эффективности – по итогам крупнейших соревнований. Массовый спорт. Критерии эффективности по факту – регулярных занятий, участие в соревнованиях, личных достижениях. Детско-юношеский спорт. Два направления: первое – подготовка спортивных резервов, связь со спортом высших направлений; второе – использование средств и методов из спорта для эффективного решения задач физического воспитания подрастающего поколения, связь с массовым спортом. Критерии эффективности – массовость охвата занимающихся; подготовка резервов. Профессиональный спорт. Источники существования. Разнообразие видов спорта, отличительные признаки.

Организация спорта на международном, региональном и национальном уровнях.

Правила, положения, календари соревнований и классификационные системы как организующие факторы в спорте.

### **Тема 2. Соревнования и соревновательная деятельность.**

Соревнования и соревновательная деятельность (СД) – основная черта спорта. Классификация соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, характера судейства.

Характер и величина соревновательных нагрузок. Характеристика единой всесоюзной спортивной квалификации (ЕВСК).

Структура СД. Состав ТТД для ведения соревновательной борьбы. Физические и психические качества, функциональные возможности.

Факторы, обеспечивающие эффективность СД. Оснащенность спортсмена тактико-техническим арсеналом. Уровень развития физических и психических качеств, свойства личности. Возраст и спортивный стаж спортсмена. Комплекс средств и методов тренировки, качество соревновательной подготовки. Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетней подготовке. Способность к восстановлению и система восстановительных мероприятий.

Соревнования как подведение итогов тренировочной деятельности, как форма повышения спортивного мастерства. Основные, подводящие, контрольные соревнования. Роль правил соревнований.

Построение соревнований в спорте для различного уровня спортсменов. Планирование, организация и проведение соревнований.

Современные требования к подготовленности спортсменов. Понятие «спортивная подготовка». Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней спортивной подготовки. Структура системы подготовки спортсменов.

### **Тема 3. Спортивная техника, стратегия и тактика.**

Спортивная техника. Системно-структурный подход к изучению спортивных двигательных действий. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники. Критерии эффективности техники.



Спортивная стратегия и тактика как компонент СД. Единство тактики и техники. Организация коллективных и индивидуальных действий. Функции спортсменов в процессе СД. Критерии оценки тактики.

Понятие «спортивная ориентация». Связь ориентации с детско-юношеским и массовым спортом.

#### **Тема 4. Тренировка и тренировочная деятельность.**

Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны тренировки. Тренировочные нагрузки.

#### **Тема 5. Тренировка ведущих физических качеств.**

Методика развития двигательных качеств, интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. Специфические особенности физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Реализация физических качеств в двигательных действиях, спортивных навыках.

#### **Тема 6. Рациональное соотношение ОФП и СФП.**

Физическая подготовка: задачи, средства, методы. Взаимосвязь и эффективное соотношение средств и методов ОФП и СФП.

Критерии физической подготовленности спортсменов.

Теоретическая подготовка. Средства и методы повышения интеллектуального уровня спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Психологическая подготовка в системе тренировки: задачи, средства, методы. Психические качества в структуре СД. Развитие морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических процессов (внимания, восприятия, регулирования психического состояния перед и во время соревнований). Связь психологической подготовки с другими сторонами спортивной подготовки.

#### **Тема 7. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.**

Подготовка спортсменов высших разрядов: задачи и организация. Особенности подготовки сборных команд. Особенности тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации.

Подготовка спортивных резервов. Этапы многолетней подготовки резервов и направленность в работе. Оценка уровня подготовленности юных спортсменов в процессе многолетней подготовки. Оценка качества работы тренеров.

Подготовка спортсменов в сфере массовой физкультурно-спортивной работы. Занятия в общеобразовательных и профессиональных школах, вузах, производственных коллективах, по месту жительства. Содержание и организация работы. Критерии оценки качества работы.

### **5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины**

Курс «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» построен на базе одной из спортивно-педагогических дисциплин, это принципиально важно, так как студенты в процессе изучения курса ПФСС овладевают более глубоко знаниями, умениями и навыками проведения внеклассной (тренировочные занятия в детско-юношеских спортивных школах и клубах по месту жительства и т.д.) работы.

Если цикл спортивно-педагогических дисциплин дает хорошую физкультурно-спортивную общую подготовку, то в процессе ПФСС студенты должны повысить спортивную подготовку до уровня спортивного разряда. Программа предусматривает

решение двух задач: первая - сформировать у студентов - будущих преподавателей физической культуры и тренеров, достаточно высокий уровень спортивной подготовленности; вторая - раскрыть технологию труда преподавателя физической культуры и тренера, вооружить профессиональными умениями и навыками.

Реализация программы осуществляется в форме лекций, семинарских, практических, самостоятельных и обзорно-методических занятий студентов.

На лекциях излагаются сведения о спорте, теории и методике обучения спортивным навыкам, о системе спортивной и психологической подготовки, тренировке и соревнованиях, комплексном контроле и т.д.

На семинарских занятиях углубляются и проверяются знания студентов по сложным вопросам изучаемого курса ПФСС.

Практический раздел включает учебно-тренировочные занятия и соревнования. Учебно-тренировочные занятия посвящаются повышению уровня развития физических качеств, овладению техникой и тактикой в разных видах спорта. Соревнования проводятся по физической и технической подготовке в выбранном виде спорта.

Самостоятельная работа студентов направлена на изучение литературных источников, изучение и составление различной документации (дневники, индивидуальные планы и т.д.).

Проверка знаний студентов проводится в течение всего периода обучения и изучения курса, а оценка успеваемости осуществляется в форме сдачи зачета и экзамена.

**Образовательные педагогические технологии, применяемые при обучении студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью,** должны учитывать особенности данной категории обучающихся и предполагают практическую направленность при широкой опоре на научно-методические материалы, а также сочетание аудиторных занятий в интегрированных группах и самостоятельной работы, индивидуальных и коллективных форм работы.

Обеспечение образовательного процесса для студентов с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с использованием демонстрационного и раздаточного материала, позволяющего концентрировать внимание слушателей и обеспечивать необходимую наглядность, а также мультимедийных и других технических средств приема-передачи учебной информации на занятиях в доступных формах.

Подбор и разработка учебно-методических материалов для студентов предоставляется в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и с учетом нозологий. Так, студенты с нарушениями слуха получают информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально. На каждом занятии студенты с ограниченными возможностями здоровья получают конспекты основных положений, содержащихся в лекциях.

## **6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Для организации и успешного функционирования самостоятельной работы студентов (СРС) необходимы:

1. Комплексный подход к организации СРС по всем формам аудиторной работы.
2. Сочетание всех уровней (типов) СРС.
3. Обеспечение контроля за качеством выполнения (требования, консультации).
4. Формы контроля.

Для улучшения качества самостоятельной работы студентам предложены вопросы для самостоятельной подготовки к занятиям.

**Контрольные задания тестового типа для самостоятельной подготовки студентов.**

1. Какая возрастная категория людей соревнуется в чемпионатах города?
2. По каким условиям делятся соревнования?
3. Чем определяется характер соревнований (личные, командные)?
4. Кто является ответственным за рассылку «Положения о соревнованиях»?
5. На каких соревнованиях официально регистрируются рекорды?
6. Какие элементы воспитания патриотизма присутствуют в организации парадов открытия соревнований, награждения победителей?
7. За какое нарушение спортсмена дисквалифицируют пожизненно?
8. Кто имеет право вносить изменения в «Положение о соревнованиях»?
9. Кто имеет право подать протест при несоблюдении «Положение о соревнованиях»?
10. Какие основные группы методов обучения Вы знаете?
11. Что означает принцип прикладной направленности?
12. К какой группе методов относятся команды тренера?
13. К какой группе методов относится жестикуляция тренера?
14. Что означает «фаза движения»?
15. Что означает стабильность техники?
16. Критерии рациональности двигательных действий в технике?
17. Что такое темп?
18. Каковы критерии допуска к соревнованиям?
19. Какие физические качества воспитываются на начальных этапах?
20. Каковы условия достижения максимального спортивного результата?

**Рефераты по разделам дисциплины «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства»**

1. Спорт в современном обществе, тенденции его развития.
2. Соревнования и соревновательная деятельность.
3. Спортивная техника, стратегия и тактика.
4. Тренировка и тренировочная деятельность.
5. Тренировка ведущих физических качеств.
6. Рациональное соотношение ОФП и СФП.
7. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации.

**Вопросы к зачету по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: (плавание)»**

1. Специфические принципы спортивной тренировки.
2. Обязанности судьи на финише.
3. Состав главной судейской коллегии и их обязанности и права.
4. Методика проведения учебно-тренировочного урока.
5. Обязанности судьи на финише.
6. Основные документы для проведения соревнований.

7. Виды и дистанции.
8. Обязанности судьи-информатора.
9. Построение тренировочного урока.
10. Обязанности судьи-секундометриста.
11. Обязанности главного секретаря соревнований.
12. Личная гигиена пловца, предупреждение переохлаждений, заболеваний, травм.
13. Обязанности судьи при участниках.
14. Общеразвивающие упражнения пловца.
15. Работа мандатной комиссии.
16. Обязанности коменданта соревнований.
17. Судья на повороте.
18. Обязанности судьи при награждении.
19. Основные физические качества пловца и их развитие.
20. Терминология, применяемая в плавании.
21. Судья на дистанции.
22. Требования, предъявляемые при обучении плаванию на открытой воде.
23. Организация и методика проведения игр, применяемых при изучении и совершенствовании техники плавания.
24. Применение упражнений с растягивающими шнурами в тренировке пловца.
25. Обязанности судьи на старте.
26. Права и обязанности участника соревнований

**Вопросы к экзамену по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: (плавание)»**

1. Специфические принципы спортивной тренировки.
2. Состав главной судейской коллегии и их обязанности и права.
3. Характеристика интервального метода тренировки пловца.
4. Основные средства тренировки.
5. Размеры и оборудование закрытых бассейнов.
6. Организация работы по плаванию в детском саду.
7. Методы тренировки.
8. Обязанности судьи на финише.
9. Организация и проведение соревнований по плаванию в школе.
10. Содержание спортивной тренировки.
11. Виды и дистанции.
12. Организация работы по плаванию в детском оздоровительном лагере.
13. Построение тренировочного урока.
14. Обязанности главного секретаря соревнований.
15. Характеристика равномерного метода тренировки пловца.
16. Проективное плавание.
17. Обязанности судьи при участниках.

18. Порядок овладения элементами способа плавания.
19. Годичное планирование.
20. Работа мандатной комиссии.
21. Обучение подготовительным упражнениям по освоению с водой.
22. Текущее планирование.
23. Организация и проведение соревнований.
24. Контрольный метод.
25. Физиологические предпосылки повышения эффективности тренировочных нагрузок, в тренировочном процессе.
26. Судья на старте.

**Вопросы к зачету по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: (единоборства)**

1. Женское самбо
2. Философия тэквондо
3. Когда и где возникла борьба самбо?
4. История тэквондо (до 1946 г.)
5. Кто является родоначальником борьбы самбо?
6. История тэквондо (после 1946 г.)
7. История возникновения борьбы самбо
8. Что такое тэквондо
9. Развитие самбо в послевоенные годы
10. Основы тэквондо
11. Борьба самбо в наши дни
12. Дух тэквондо
13. Развитие самбо в мире
14. Искусство и спорт в тэквондо
15. Классификация самбо
16. История развития тэквондо
17. Техника борьбы самбо
18. 10 моральных правил тэквондо
19. Прикладное значение самбо
20. Тэквондо XX веке
21. Какова была структура войска в Древней руси
22. Разминочные упражнения в тэквондо
23. Назовите отечественные виды единоборств и дайте их краткую характеристику
24. Базовая техника тэквондо
25. Техническая подготовка бойцов
26. Тыри в тэквондо
27. Тактическая подготовка борцов
28. Аттестация в тэквондо
29. Физическая подготовка бойцов

30. Место проведения соревнований
31. Психологическая подготовка бойцов
32. Когда тэквондо было включено в программу Олимпийских игр?
33. Когда была система подготовки ополченцев в Древней Руси
34. Задачи главного судьи, рефери и боковых судей
35. Назовите известных советских и российских самбистов
36. Перечислите весовые категории мужчин и женщин на чемпионате России
37. В чем заслуга А.А. Харлампиева в развитии самбо
38. Основатель тэквондо

**Вопросы к экзамену по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: (единоборства)»**

1. Что такое тэквондо?
2. История тэквондо (до 1946 г.).
3. Техническая подготовка борцов.
4. История тэквондо (после 1946 г.).
5. Основатель тэквондо.
6. В чем заслуга А.А. Харлампиева в развитии самбо?
7. Когда и где возникла борьба самбо?
8. Дух тэквондо.
9. Философия тэквондо.
10. Тактическая подготовка борцов.
11. Искусство и спорт в тэквондо.
12. Психологическая подготовка борцов.
13. 10 моральных правил тэквондо.
14. Техника борьбы в самбо.
15. Аттестация в тэквондо.
16. Кто является родоначальником борьбы самбо?
17. Основы тэквондо.
18. История возникновения борьбы самбо.
19. Физическая подготовка борцов.
20. Тэквондо XX в.
21. Назовите отечественные виды единоборств и дайте их краткую характеристику.
22. Градация поясов в тэквондо
23. Тыри в тэквондо.
24. Базовая техника в тэквондо.
25. Развитие самбо в наши дни.
26. Задачи главного судьи, рефери и боковых судей (тэквондо).
27. Развитие самбо в мире.
28. Место проведения соревнований в тэквондо.
29. В чем особенность русского стиля рукопашного боя по системе Кадочникова?
30. Развитие самбо в послевоенные годы.
31. Когда тэквондо было включено в программу Олимпийских игр?
32. Классификация самбо.

33. Перечислите весовые категории мужчин и женщин на чемпионате России.
34. Какова была структура войска в Древней Руси?
35. Назовите известных советских и российских борцов (самбистов).
36. Женское самбо.
37. История развития тэквондо.
38. Прикладное значение борьбы самбо.
39. Какова была система подготовки ополченцев в Древней Руси?
40. Разминочные упражнения в тэквондо.

## 7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

**Таблица 1. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	50	20	0	0	30	100

### Программа оценивания учебной деятельности студента

#### 2 семестр

**Лекции.** Не предусмотрено

**Лабораторные занятия.** Не предусмотрено

**Практические занятия – от 0 до 50 баллов**

Посещаемость, активность. На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем физических упражнений и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа - от 0 до 20 баллов**

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а так же анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра

#### **Критерии оценки реферата:**

- 9 - 10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- 7 - 8 баллов основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
- 5 - 6 баллов имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
- 3 - 4 балла тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.



- 1 - 2балла содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).
- 0 баллов реферат не выполнен

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – от 0 до 30 баллов (зачет)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» является сдача зачета. К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к зачету при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 2 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 2. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» в оценку (зачет):**

65 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 65 баллов	«не зачтено»

**Таблица 3. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
3	0	0	20	10	0	0	0	30
4	0	0	30	10	0	0	30	70
<b>всего</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента**

**3 семестр**

**Лекции.** Не предусмотрено

**Лабораторные занятия.** Не предусмотрено

**Практические занятия – от 0 до 20 баллов**

Посещаемость, активность. На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем физических упражнений и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа - от 0 до 10 баллов**

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а так же анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра

**Критерии оценки реферата:**

- 9 - 10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- 7 - 8баллов основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
- 5 - 6 баллов имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
- 3 - 4 балла тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют

ВЫВОДЫ.

1 - 2балла содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).

0 баллов реферат не выполнен

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация.** Не предусмотрено

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3 семестр по дисциплине составляет **30** баллов.

#### **4 семестр**

**Лекции.** Не предусмотрены.

**Лабораторные занятия.** Не предусмотрены.

**Практические занятия – от 0 до 30 баллов**

Посещаемость, активность. На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем физических упражнений и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа - от 0 до 10 баллов**

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а так же анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра

**Критерии оценки реферата:**

9 - 10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

7 - 8баллов основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы

5 - 6 баллов имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в

- оформлении.
- 3 - 4 балла тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.
- 1 - 2балла содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).
- 0 баллов реферат не выполнен

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – от 0 до 30 баллов (зачет)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» является сдача зачета. К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к зачету при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 4 семестр по дисциплине составляет **70** баллов.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 3,4 семестры по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 4. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» в оценку (зачет):**

65 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 65 баллов	«не зачтено»

**Таблица 5. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
5	10	0	40	20	0	0	30	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента**

**5 семестр**

**Лекции – от 0 до 10 баллов**

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр.

**Лабораторные занятия. Не предусмотрены.**

**Практические занятия – от 0 до 40 баллов**

Посещаемость, активность. На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем физических упражнений и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа - от 0 до 20 баллов**

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а так же анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра

**Критерии оценки реферата:**

- 9 - 10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- 7 - 8 баллов основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
- 5 - 6 баллов имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
- 3 - 4 балла тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.

- 1 - 2балла содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).
- 0 баллов реферат не выполнен

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – от 0 до 30 баллов (зачет)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» является сдача зачета. К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к зачету при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 5 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 6. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» в оценку (зачет):**

65 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 65 баллов	«не зачтено»

**Таблица 7. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
6	10	0	40	20	0	0	30	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента**

**6 семестр**

**Лекции – от 0 до 10 баллов**

Посещаемость, опрос, активность и др. за один семестр.

**Лабораторные занятия. Не предусмотрены.**

**Практические занятия – от 0 до 40 баллов**

Посещаемость, активность. На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем физических упражнений и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа - от 0 до 20 баллов**

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а так же анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра

**Критерии оценки реферата:**

- 9 - 10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- 7 - 8 баллов основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
- 5 - 6 баллов имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
- 3 - 4 балла тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.

- 1 - 2балла содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).
- 0 баллов реферат не выполнен

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – от 0 до 30 баллов (зачет)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» является сдача зачета. К зачету допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к зачету при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 6 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 8. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» в оценку (зачет):**

65 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 65 баллов	«не зачтено»



**Таблица9. Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9
семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматиз. тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
7	10	0	40	20	0	0	30	<b>100</b>

**Программа оценивания учебной деятельности студента**

**7 семестр**

**Лекции – от 0 до 10 баллов**

**Лабораторные занятия.** Не предусмотрены.

**Практические занятия – от 0 до 40 баллов**

Посещаемость, активность. На практических занятиях студент должен выполнять определенный объем физических упражнений и знать теоретический материал по вопросам рассматриваемой на занятии темы, а также на основании полученных знаний делать самостоятельные выводы по рассматриваемым проблемам.

**Самостоятельная работа - от 0 до 20 баллов**

Организуемая самостоятельная работа включает физические упражнения на освоение заданной темы, а так же анализ литературных источников и написание рефератов в течение семестра

**Критерии оценки реферата:**

- 9 - 10 баллов выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема, обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему, тема раскрыта полностью, сформулированы выводы, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, корректно оформлены и в полном объёме представлены список использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
- 7 - 8баллов основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы
- 5 - 6 баллов имеются существенные отступления от требований к реферированию: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; в полном объёме представлен список использованной литературы, но есть ошибки в оформлении.
- 3 - 4 балла тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; некорректно оформлены и не в полном объёме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствуют выводы.

- 1 - 2балла содержание реферата не соответствует заявленной в названии тематике или в реферате отмечены нарушения общих требований написания реферата; есть ошибки в техническом оформлении; отсутствуют или некорректно оформлены и не в полном объеме представлены ссылки на использованную литературу в тексте реферата; отсутствует анализ найденного материала, текст реферата представляет собой не переработанный текст другого автора (других авторов).
- 0 баллов реферат не выполнен

**Автоматизированное тестирование.** Не предусмотрено.

**Другие виды учебной деятельности.** Не предусмотрено

**Промежуточная аттестация – от 0 до 30 баллов (экзамен)**

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» является сдача экзамена. К экзамену допускается студент, набравший в ходе изучения дисциплины – 50 баллов.

Студенты, не набравшие 50 баллов, в дальнейшем могут быть допущены к экзамену при условии получения добавленных баллов по учебной дисциплине за выполнение индивидуального практического задания, реферата или другой работы в письменной форме.

Если в последующий период студент отчитался за пропущенное занятие или неудовлетворительную оценку баллы выставляются в зависимости от полноты и качества подготовки, исходя из системы оценки ответов на занятии.

При определении разброса баллов при аттестации преподаватель может воспользоваться следующим примером ранжирования:

**21-30 баллов** – ответ на «отлично»

**11-20 баллов** – ответ на «хорошо»

**6-10 баллов** – ответ на «удовлетворительно»

**0-5 баллов** – неудовлетворительный ответ.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за 7 семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

**Таблица 6. Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание, единоборства» в оценку (экзамен):**

<i>Экзамен</i>	
менее 60 баллов	«неудовлетворительно»
60 – 80 баллов	«удовлетворительно»
81 – 90 баллов	«хорошо»
91 – 100 баллов	«отлично»

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины «Повышение профессионального мастерства: плавание, единоборства»**

### **а) литература:**

#### **- «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: плавание»:**

1. Плавание [Электронный ресурс] / сост. Е.А. Семенова, И.Б. Габедава – Саратов, 2011. – 40 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu.ru>

2. Теория и методика плавания [Текст] : учебник : для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Е. А. Распопова ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - 2-е изд., стер. - Москва : Издательский центр "Академия", 2014. - 318 с.

3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст] : учеб. пособие для студ. / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. — М.: Академия, 2005. — 432 с. (20 экз.)

4. Кардамонова, Н. Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - М.: Феникс, 2001. - 320 с.

#### **- «Профессиональное физкультурно-спортивное совершенствование: единоборства»:**

1. Единоборства [Электронный ресурс] сост. П.А. Андряков. Саратов-2011, 24 с. – Режим доступа: <http://www.library.sgu.ru>

2. Гергель Г. Дзю-до от спорта до самообороны: Учебно-методическое пособие – М.: Советский спорт, 2006

3. Шулика Ю.А., Коблев Я.К. Дзю-до. Система и борьба. / Ростов-на-Дону: Феникс, 2006-800с.

### **б) программное лицензионное обеспечение дисциплины:**

MicrosoftWindows 7 HomeBasic предустановленное оборудование

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса-

Стандартный Russian Edition. 1500-2499

Node 1 year Educational Renewal License

№ лицензии 0B00160530091836187178

### **в) Лицензионные интернет ресурсы**

1. <http://www.library.sgu.ru>

2. <http://fk.kture.kharkov.ua>

3. <http://www.tspu.ru/student>

## **9 Материально-техническое обеспечение дисциплины «Повышение профессионального мастерства: плавание, единоборства»**

### **9.1 Материально-техническое обеспечение раздела «Плавание»**

1. Компьютер.

2. Проектор мультимедия.

3. Экран.

4. Спортивный зал.

5. Секундомер.

6. Ласты.
7. Плавательные доски.
8. Аренда плавательного бассейна.

**9.2 Материально-техническое обеспечение раздела «Единоборства»**

1. Проектор мультимедиа
2. Компьютер
3. Экран
4. Аудитория
5. Спортивный зал
6. Подушки для ударов
7. Секундомер
8. Скакалка
9. Лапы
10. Утяжелители

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 «Физическая культура» и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Авторы:

Старший преподаватель



Семенова Е.А.

Старший преподаватель



Андряков П.А.

Программа актуализирована и одобрена на заседании кафедры теоретических основ физического воспитания, от 25.11.2021, протокол №3