

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное  
учреждение высшего образования "Пермский  
государственный национальный исследовательский  
университет"**

Авторы-составители: **Савельев Максим Евгеньевич  
Федосеева Александра Дмитриевна  
Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ САМБО И АТЛЕТИЧЕСКОЙ  
ГИМНАСТИКИ**

Код УМК 98358

Утверждено  
Протокол №1  
от «27» июня 2022 г.

Пермь, 2022

## **1. Наименование дисциплины**

Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики

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

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление подготовки: **44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)  
направленность Биология и Физическая культура

### **3. Планируемые результаты обучения по дисциплине**

В результате освоения дисциплины **Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

**44.03.05** Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность : Биология и Физическая культура)

**ОПК.9** способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

#### **Индикаторы**

**ОПК.9.1** осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы

**ПК.1** осуществляет педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования

#### **Индикаторы**

**ПК.1.1** планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

**ПК.1.2** участвует в разработке программ учебных дисциплин

#### 4. Объем и содержание дисциплины

<b>Направление подготовки</b>	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (направленность: Биология и Физическая культура)
<b>форма обучения</b>	очная
<b>№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины</b>	10,12
<b>Объем дисциплины (з.е.)</b>	4
<b>Объем дисциплины (ак.час.)</b>	144
<b>Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:</b>	56
<b>Проведение лекционных занятий</b>	14
<b>Проведение практических занятий, семинаров</b>	42
<b>Самостоятельная работа (ак.час.)</b>	88
<b>Формы текущего контроля</b>	Письменное контрольное мероприятие (6)
<b>Формы промежуточной аттестации</b>	Зачет (10 триместр) Экзамен (12 триместр)

## **5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины**

### **1. Введение в предмет «Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики»**

#### **2. Теоретические основы атлетической гимнастики.**

Виды снарядов. Распределение нагрузки. Режим работы мышц.

#### **3. Организация занятий атлетической гимнастикой.**

Техника безопасности при работе со снарядами. Ознакомление со структурой занятия.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка в атлетической гимнастике.**

Методика развития силовых показателей мышц туловища и верхних конечностей.

#### **5. Спортивное питание атлета.**

Виды питания. Расчет Ккалорий. Продуктовая корзина.

#### **6. Составление комплексов упражнений с инвентарем.**

Виды тренажеров и их предназначение.

#### **7. Планирование и проведение учебно-тренировочного занятия атлетической гимнастики.**

Умение составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия. Проведение учебно-тренировочного занятия (части занятия) по атлетической гимнастике.

#### **1. Методологические основы самбо.**

История развития. Правила вида спорта. Мировые рекорды.

#### **2. Теоретические основы самбо.**

Самостраховка, страховка. Болевые приемы.

#### **3. Организация занятий самбо.**

Стойки, передвижения, захваты. Выведение из равновесия, удержания, перевороты.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка по самбо.**

Средства и формы проведения общей и специальной физической подготовки занимающихся самбо.

#### **5. Составление комплекса упражнений с элементами акробатики.**

Обучение упражнениям разминки на месте. Обучение кувырку вперед без сгибания ног. Обучение приемам самостраховки: падение вперед с опорой на руки. Обучение болевому приему: рычаг локтя через бедро. Проведение болевых приемов на руки. Выведение из равновесия рывком с захватом руки и шеи. Обучение приемам самозащиты: освобождение от захвата руки двумя руками.

#### **6. Основы обучения движения по самбо.**

Болевые приемы в борьбе лежа, в стойке.

#### **7. Планирование и проведение учебно-тренировочного занятия по самбо.**

Умение составлять план-конспект учебно-тренировочного занятия. Проведение учебно-тренировочного занятия (части занятия) по атлетической гимнастике.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

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

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

## **7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### Основная:

1. Сенько, В. М. Оптимизация технико-тактической подготовки самбистов : учебное пособие / В. М. Сенько ; составители документов планирования [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 103 с. — ISBN 978-985-569-534-0.. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <https://e.lanbook.com/book/245159>
2. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/516325>
3. Шулаков, А. В. Методика освоения самбо : учебно-методическое пособие / А. В. Шулаков, Р. А. Гуца. — Новосибирск : Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-7014-0949-9. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/106148.html>

### Дополнительная:

1. Карпенко, А. Г. Методика обучения основам борьбы самбо : учебное пособие / А. Г. Карпенко. — Таганрог : Таганрогский институт управления и экономики, 2018. — 32 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/108087.html>
2. Сенько, В. М. Оптимизация технико-тактической подготовки самбистов : учебное пособие / В. М. Сенько ; составители документов планирования [и др.]. — Минск : БГУФК, 2021. — 103 с. — ISBN 978-985-569-534-0.. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <https://e.lanbook.com/book/245159>
3. Дворкин, Л. С. Атлетическая гимнастика. Методика обучения : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 148 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11034-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. <https://urait.ru/bcode/516325>
4. Правила вида спорта «самбо» / С. В. Елисеев, В. Т. Перчик, А. Ф. Ушаков [и др.]. — 4-е изд. — Москва : Издательство «Спорт», 2021. — 164 с. — ISBN 978-5-907225-65-7. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. <https://www.iprbookshop.ru/107702.html>

## **9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины**

[minobrnauki.gov.ru](http://minobrnauki.gov.ru) Министерство науки и высшего образования РФ

<https://edu.gov.ru/> Минпросвещения РФ

<https://www.sambo.ru/> Всероссийская федерация самбо

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

Образовательный процесс по дисциплине **Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

К перечню используемых информационных технологий можно отнести:

- презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);
- доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)
- доступ в электронную информационно-образовательной среду университета.
- тестирование на [psu.ru](http://psu.ru)

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

- 1) офисный пакет приложений (текстовый процессор, программа для подготовки электронных презентаций);
- 2) программа демонстрации видеоматериалов (проигрыватель);
- 3) приложение, позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов;
- 4) программы для просмотра и редактирования цифровых изображений;
- 5) программы для просмотра и редактирования DjVu-файлов.

Дисциплина не предусматривает использование специализированного программного обеспечения свещения РФ

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ ([student.psu.ru](http://student.psu.ru)).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Для проведения лекционных занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для проведения практических занятий необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для самостоятельной работы необходимы помещения Научной библиотеки ПГНИУ. Помещения Научной библиотеки ПГНИУ, обеспечивают доступ к локальной и глобальной сетям.

Для проведения мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации, групповых и индивидуальных консультаций необходима учебная аудитория, оснащенная специализированной мебелью, демонстрационным оборудованием (проектор, экран, компьютер/ноутбук) с соответствующим программным обеспечением, меловой (и) или маркерной доской.

Для проведения практических занятий спортивной направленности необходимы:

- зал аэробики с комнатой для переодевания снабжен гимнастический станком, музыкальной аппаратурой, гантелями, утяжелителями, гимнастическими ковриками, фитболами, степ-платформами;
- зал тяжелой атлетики оборудован тренажерами и инвентарем для выполнения упражнений силового характера на все группы мышц;
- в зале борьбы самбо находятся два борцовских ковра, шведские стенки, тренажеры для выполнения силовых упражнений;
- легкоатлетический манеж включает в себя беговые дорожки по 95 метров с резиновым покрытием, шведские стенки с переносными перекладинами, гимнастические скамейки;
- аудитория для проведения занятий по шахматам оснащена демонстрационной доской и комплектами шахмат.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине  
Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.  
Индикаторы и критерии их оценивания**

**ОПК.9**

**способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний**

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Планируемые результаты обучения</b>	<b>Критерии оценивания результатов обучения</b>
<p><b>ОПК.9.1</b> осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>Студент знает как осуществлять педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы по курсу «Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики». Умеет применять средства и методы физического воспитания для развития необходимых физических качеств самбиста, атлета. Студент разбирается в особенностях и различиях общей и специальной физической подготовки самбиста, атлета. Владеет навыками осуществления педагогической и научной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы в области преподавания самбо и атлетической гимнастики.</p>	<p align="center"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Студент не знает как осуществлять педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы по курсу "«Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики»". Не умеет применять средства и методы физического воспитания для развития необходимых физических качеств самбиста, атлета. Студент не имеет представление об общей и специальной физической подготовке самбиста, атлета, их особенностях и различиях.</p> <p align="center"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Студент знает как осуществлять педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы по курсу "«Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики»". Умеет применять средства и методы физического воспитания для развития необходимых физических качеств самбиста, атлета. Студент имеет представление об общей и специальной физической подготовке самбиста, атлета, их особенностях и различиях.</p> <p align="center"><b>Хорошо</b></p> <p>Студент умеет осуществлять педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы. Умеет применять средства и методы физического воспитания для развития необходимых физических качеств самбиста, атлета. Имеет представление об</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>общей и специальной физической подготовке самбиста, атлета, их особенностях и различиях.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Студент отлично владеет навыками осуществления педагогической и научной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы в области преподавания самбо и атлетической гимнастики». Умеет применять средства и методы физического воспитания для развития необходимых физических качеств самбиста, атлета. Студент разбирается в особенностях и различиях общей и специальной физической подготовки самбиста, атлета.</p>

### **ПК.1**

**осуществляет педагогическую деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования**

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p><b>ПК.1.1</b> планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p>Студент знает и владеет навыками планирования и проведения учебного занятия борьбы самбо, атлетической гимнастики.</p> <p>Умеет планировать учебные занятия и на нем применяет методические принципы, средства и методы, последовательность обучения движениям в самбо, атлетической гимнастике.</p> <p>Студент владеет навыками проведения учебного занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Студент не знает как планировать и из чего строится учебное занятие борьбы самбо, атлетической гимнастики. Студент не имеет представления как проводить учебное занятие.</p> <p>Не знает методические принципы, средства и методы, последовательность обучения движениям в самбо, атлетической гимнастике.</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Студент недостаточно знает как планировать и из чего строится учебное занятие борьбы самбо, атлетической гимнастики. Студент имеет представление как проводить учебное занятие, но допускает ошибки в проведении. Знает методические принципы, средства и методы в самбо, атлетической гимнастике.</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Студент умеет планировать и знает как строится учебное занятие борьбы самбо,</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>атлетической гимнастики. Студент хорошо проводит учебное занятие в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов. Знает методические принципы, средства и методы, последовательность обучения движениям в самбо, атлетической гимнастике.</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Студент знает и владеет навыками планирования и составления учебного занятия борьбы самбо, атлетической гимнастики. Знает и применяет методические принципы, средства и методы, последовательность обучения движениям в самбо, атлетической гимнастике. Студент отлично владеет навыками проведения учебного занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов.</p>
<p><b>ПК.1.2</b> участвует в разработке программ учебных дисциплин</p>	<p>Знает как участвовать в разработке программ учебных дисциплин по самбо и атлетической гимнастике. Умеет разрабатывать программы учебных дисциплин по самбо и атлетической гимнастике. Разбирается в формировании структурных компонентов программ по учебным дисциплинам курса «Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики». Владеет навыками разработки программ для разного возраста занимающихся по учебным дисциплинам курса «Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики».</p>	<p style="text-align: center;"><b>Неудовлетворител</b></p> <p>Не знает как участвовать в разработке программ по учебным дисциплинам. Не умеет разрабатывать программы по учебным дисциплинам, в том числе по самбо и атлетической гимнастике.</p> <p style="text-align: center;"><b>Удовлетворительн</b></p> <p>Имеет представление как участвовать в разработке программ по учебным дисциплинам. Умеет разрабатывать программы по учебным дисциплинам, в том числе по самбо и атлетической гимнастике, но делает это с затруднением. Испытывает сложности в формировании структурных компонентов программ по учебным дисциплинам курса «Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики»</p> <p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>Знает как участвовать в разработке программ учебных дисциплин по самбо и атлетической гимнастике. Умеет хорошо разрабатывать программы учебных дисциплин по самбо и</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;"><b>Хорошо</b></p> <p>атлетической гимнастике. Владеет навыками разработки программ по учебным дисциплинам курса «Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики».</p> <p style="text-align: center;"><b>Отлично</b></p> <p>Знает как участвовать в разработке программ по учебным дисциплинам. Умеет отлично разбираться в разработке программы по учебным дисциплинам, в том числе по самбо и атлетической гимнастике. Уверенно владеет навыком навыками разработки программ по учебным дисциплинам. Отлично разбирается в формировании структурных компонентов программ по учебным дисциплинам курса «Теория и методика преподавания самбо и атлетической гимнастики».</p>

## Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Базовая

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Зачет

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

### Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
<b>ПК.1.1</b> планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов <b>ПК.1.2</b> участвует в разработке программ учебных дисциплин <b>ОПК.9.1</b> осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы	3. Организация занятий атлетической гимнастикой. <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Студент должен знать теоретические основы и организацию занятий по атлетической гимнастике и самбо.
<b>ПК.1.1</b> планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов <b>ПК.1.2</b> участвует в разработке программ учебных дисциплин <b>ОПК.9.1</b> осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы	5. Спортивное питание атлета. <b>Письменное контрольное мероприятие</b>	Студент должен знать общую и специальную подготовку в атлетической гимнастике.

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<p><b>ПК.1.1</b> планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p><b>ПК.1.2</b> участвует в разработке программ учебных дисциплин</p> <p><b>ОПК.9.1</b> осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>7.Планирование и проведение учебно-тренировочного занятия атлетической гимнастики.</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Студент должен знать планирование и проведение учебно-тренировочного занятия по атлетической гимнастике.</p>

### **Спецификация мероприятий текущего контроля**

#### **3.Организация занятий атлетической гимнастикой.**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Студенту предлагается тест, состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам.	30

#### **5.Спортивное питание атлета.**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

<b>Показатели оценивания</b>	<b>Баллы</b>
Студенту предлагается тест, состоящий из 30 вопросов. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается в 1 балл. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам.	30

#### **7.Планирование и проведение учебно-тренировочного занятия атлетической гимнастики.**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
<p>Студенту предлагается провести учебно-тренировочное занятие (УТЗ) или часть учебно-тренировочного занятия по атлетической гимнастике. Проведение УТЗ осуществляется в рамках прохождения текущего контроля (итогового) и заканчивается выставлением преподавателем баллов согласно критериями и параметрам. Проведение занятия в общей сложности оценивается в 40 баллов и состоит из 5 критериев, которые включают в себя 20 параметров, представленных ниже.</p> <p>Критерий №1. Методическая подготовленность к УТЗ. Параметры критерия №1:1.1. Наличие плана-конспекта УТЗ, правильность его оформления;1.2. Обоснованность содержания плана-конспекта учебного занятия (методическая обоснованность чередования нагрузки и отдыха; использование разнообразных педагогических технологий в тренировочном процессе).Критерий №2. Организационное обеспечение УТЗ.Параметры критерия №2:2.1. Санитарное состояние места проведения, исправность снарядов и инвентаря; 2.2. Моторная плотность УТЗ; 2.3. Целесообразность использования форм организации занимающихся;2.4. Соблюдение техники безопасности на занятии;2.5. Внешний вид педагога и занимающихся.Критерий №3. Проведение учебного занятия. Параметры критерия №3:3.1. Постановка задач занятия;3.2. Показ и выполнение упражнений;3.3. Сообщение общих методических указаний, их соответствие задачам занятия (контроль за осанкой, дыханием, акцент на особенные моменты в выполнении упражнения, предупреждение и исправление ошибок и тп.);3.4. Реакция педагога на положительные и отрицательные поступки занимающихся, нахождение решений педагогических ситуаций;3.5. Речь педагога и его коммуникативная культура, взаимодействие с коллективом занимающихся;3.6. Подведение итога занятия (оценивание достижений занимающихся, домашнее задание).Критерий №4. Организация воспитательной работы.Параметры критерия №4:4.1. Организация дисциплины занимающихся;4.2. Наличие сознательности и активности занимающихся;4.3. Положительная эмоциональная атмосфера на занятии. Создание обстановки доверия, ситуаций успеха на занятии;4.4. Организация взаимопомощи между занимающимися и педагогом.Критерий№5. Учет индивидуальных особенностей занимающегося. Пара</p>	40

**Вид мероприятия промежуточной аттестации :** Экзамен

**Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации :** Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

**Максимальное количество баллов :** 100

**Конвертация баллов в отметки**

«отлично» - от 81 до 100

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 43 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 43 балла

<b>Компетенция (индикатор)</b>	<b>Мероприятие текущего контроля</b>	<b>Контролируемые элементы результатов обучения</b>
<p><b>ПК.1.1</b> планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p><b>ПК.1.2</b> участвует в разработке программ учебных дисциплин</p> <p><b>ОПК.9.1</b> осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>3. Организация занятий самбо.</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Техника выполнения элементов атлетической гимнастики</p>
<p><b>ПК.1.1</b> планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p><b>ОПК.9.1</b> осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>5. Составление комплекса упражнений с элементами акробатики.</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Техника выполнения элементов самбо</p>
<p><b>ПК.1.1</b> планирует и проводит учебные занятия в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p> <p><b>ПК.1.2</b> участвует в разработке программ учебных дисциплин</p> <p><b>ОПК.9.1</b> осуществляет педагогическую и научную деятельность в соответствии с направленностью образовательной программы</p>	<p>7. Планирование и проведение учебно-тренировочного занятия по самбо.</p> <p><b>Письменное контрольное мероприятие</b></p>	<p>Организация и проведение учебно-тренировочного занятия (УТЗ) или части занятия по самбо.</p>

**Спецификация мероприятий текущего контроля**

### 3. Организация занятий самбо.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
<p>Студенту предлагается выполнить ряд элементов по атлетической гимнастике. Проведение осуществляется в рамках прохождения текущего контроля (итогового) и заканчивается выставлением преподавателем баллов согласно критериями и параметрам. Проведение занятия в общей сложности оценивается в 30 баллов и состоит из 3 критериев, которые включают в себя 15 параметров и оценивается по 2 балла каждый.</p> <p>Критерий №1. Техническое выполнение элементов на мышцы плечевого пояса и верхних конечностей. Параметры критерия №1: 1.1. жим штанги лёжа; 1.2. жим штанги на наклонной скамье; 1.3. сведения/разведения гантелей на наклонной скамье; 1.4. сгибания/разгибания рук в локтевых суставах с гантелями на бицепс. Критерий №2. Техническое выполнение элементов на мышцы туловища. Параметры критерия №2: 2.1. сгибания/разгибания туловища в тазобедренном суставе; 2.2. подъём прямых ног в висе на перекладине; 2.3. вертикальная тяга к туловищу; 2.4. горизонтальная тяга к туловищу; 2.5. гиперэкстензия; 2.6. наклон со штангой вперёд. Критерий №3. Техническое выполнение элементов на мышцы нижних конечностей. Параметры критерия №3: 3.1. приседания со штангой; 3.2. становая тяга; 3.3. жим ногами лёжа; 3.4. выпады с гантелями. 3.5. сведения/разведения ног в тренажёре. Каждый параметр оценивается от 0 до 2 баллов. Где «0» - параметр не проявлен, «1» - параметр проявлен слабо, «2» - проявлен хорошо. Студент, набравший от 13 до 30 баллов, считается справившимся с заданием. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам. Студент, набравший менее 13 баллов, считается не справившимся с заданием.</p>	30

### 5. Составление комплекса упражнений с элементами акробатики.

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **30**

Проходной балл: **13**

Показатели оценивания	Баллы
<p>Студенту предлагается выполнить ряд элементов по самбо. Проведение осуществляется в рамках прохождения текущего контроля (итогового) и заканчивается выставлением преподавателем баллов согласно критериями и параметрам. Проведение занятия в общей сложности оценивается в 30 баллов и состоит из 4 критериев, которые включают в себя 15 параметров и оценивается по 2 балла</p>	30

<p>каждый.</p> <p>Критерий №1. Техническое выполнение элементов в партере. Параметры критерия №1: 1.1. удержания; 1.2. болевые приёмы на руки; 1.3. болевые приёмы на ноги. Критерий №2. Техническое выполнение бросков. Параметры критерия №2: 2.1. передняя/задняя подножка; 2.2. бросок через спину; 2.3. бросок с упором стопы; 2.4. бросок через бедро; 2.5. бросок через колено. Критерий №3. Техническое выполнение захватов. Параметры критерия №3: 3.1. односторонние; 3.2. двусторонние; 3.3. за пояс. Критерий №4. Техника выполнения подсечек. Параметры критерия №4: 4.1. передняя подсечка; 4.2. задняя подсечка; 4.3. боковая подсечка; 4.4. вывод из равновесия. Каждый параметр оценивается от 0 до 2 баллов. Где «0» - параметр не проявлен, «1» - параметр проявлен слабо, «2» - проявлен хорошо. Студент, набравший от 13 до 30 баллов, считается справившимся с заданием. Минимальное количество баллов для успешного прохождения КТ равно 13 баллам. Студент, набравший менее 13 баллов, считается не справившимся с заданием.</p>	
--	--

**7. Планирование и проведение учебно-тренировочного занятия по самбо.**

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **.5 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы аудиторной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
<p>Студенту предлагается провести учебно-тренировочное занятие (УТЗ) или часть учебно-тренировочного занятия по самбо. Проведение УТЗ осуществляется в рамках прохождения текущего контроля (итогового) и заканчивается выставлением преподавателем баллов согласно критериями и параметрам. Проведение занятия в общей сложности оценивается в 40 баллов и состоит из 5 критериев, которые включают в себя 20 параметров, представленных ниже.</p> <p>Критерий №1. Методическая подготовленность к УТЗ. Параметры критерия №1: 1.1. Наличие плана-конспекта УТЗ, правильность его оформления; 1.2. Обоснованность содержания плана-конспекта учебного занятия (методическая обоснованность чередования нагрузки и отдыха; использование разнообразных педагогических технологий в тренировочном процессе, наличие средств специальной физической подготовки самбистов в разминке и тп.). Критерий №2. Организационное обеспечение УТЗ. Параметры критерия №2: 2.1. Санитарное состояние места проведения, исправность снарядов и инвентаря; 2.2. Моторная плотность УТЗ; 2.3. Целесообразность использования форм организации занимающихся; 2.4. Соблюдение техники безопасности на занятии; 2.5. Внешний вид педагога и занимающихся. Критерий №3. Проведение учебного занятия. Параметры критерия №3: 3.1. Постановка задач занятия; 3.2. Показ и выполнение упражнений; 3.3. Сообщение общих методических указаний, их соответствие задачам занятия (контроль за</p>	<p>40</p>

осанкой, дыханием, акцент на особенные моменты в выполнении упражнения, предупреждение и исправление ошибок и тп.);3.4. Реакция педагога на положительные и отрицательные поступки занимающихся, нахождение решений педагогических ситуаций; 3.5. Речь педагога и его коммуникативная культура, взаимодействие с коллективом занимающихся;3.6. Подведение итога занятия (оценивание достижений занимающихся, домашнее задание).Критерий №4. Организация воспитательной работы.Параметры критерия №4:4.1. Организация дисциплины занимающихся;4.2. Наличие сознательности и активности занимающихся;4.3. Положительная эмоциональная атмосфера на занятии. Создание обстановки доверия, ситуаций успеха на занятии;4.4. Организация взаимопомощи между занимающимися и педагогом.Критерий №