

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нижнетагильский гос
Должность: Директор
Дата подписания: 20.05.2024 13:54:48
Уникальный программный ключ:
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа учебной дисциплины
ОП. 13 Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности

Программа подготовки специалистов среднего звена
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил
2024

Программа пересмотрена и утверждена на заседании кафедры и физической культуры и спорта «26» января 2024 г., протокол № 5

Зав. кафедрой

Т.Н. Дейкова

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-методической комиссией ФСБЖ НТГСПИ(ф)РГППУ. Протокол от «26» января 2024 г., протокол № 5

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

Составитель:
старший преподаватель кафедры ФКС

М.В. Созинов

Содержание

| | |
|--|----|
| 1. Паспорт программы учебной дисциплины | 4 |
| 2. Результат освоения учебной дисциплины..... | 6 |
| 2.3. Структура и содержание учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» | 27 |
| 3.3. Условия реализации учебной дисциплины «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» | 32 |
| 4.3. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Лёгкая атлетика с методикой преподавания» | 32 |
| 3.4. Структура и содержание учебной дисциплины «Лыжные спорт с методикой преподавания» | 33 |
| 4.4. Условия реализации учебной дисциплины «Лыжные спорт с методикой преподавания» | 37 |
| 5.4. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Лыжные спорт с методикой преподавания» | 38 |
| 3.5. Структура и содержание учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания» | 39 |
| 4.5. Условия реализации учебной дисциплины «Спортивные игры с методикой преподавания» | 44 |
| 5.5. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Спортивные игры с методикой преподавания» | 45 |
| 3.8. Структура и содержание учебной дисциплины «Скалолазание с методикой преподавания» | 63 |
| 4.8. Условия реализации учебной дисциплины. «Скалолазание с методикой преподавания» | 64 |
| 5.8. Контроль и оценка результатов учебной деятельности «Скалолазание с методикой преподавания» | 65 |

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

«Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности»

Программа учебной дисциплины ОП. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (далее ФГОС) по специальности среднего профессионального образования 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 11 ноября 2022 г. N 968.

1 Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура.

1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ

Учебная дисциплина ОП. 13 «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» входит в блок «Профессиональную подготовку» общепрофессионального цикла программы подготовки специалиста среднего звена по специальности. Учебным планом по специальности 49.02.01 Физическая культура предусмотрено изучение дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» на 2 курсе (3 и 4 семестры), на 3 курсе (5 и 6 семестры), на 4 курсе (7 и 8 семестры).

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» представляет базовый этап в общей системе поэтапной подготовки студентов и по цели, содержанию и методам обучения тесно связана с другими учебными дисциплинами профессиональной подготовки «Гигиенические основы физической культуры и спорта», «Анатомия и физиология человека».

Самостоятельное обучение является интегрированной составляющей образовательного процесса и непосредственно связано с развитием самостоятельности учащегося, повышением его познавательной и творческой активности, образовательной автономии и увеличением личной ответственности за результативность обучения.

1.3. Цели и задачи учебной дисциплины

Дисциплина «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности» ориентирована на изучение базовых понятий анатомии человека, осмысление и интерпретацию влияния физической культуры и спорта на формирование тела человека. Знания по этой дисциплине во многом помогут правильно организовать занятия по физической культуре при работе с разными возрастными группами и отслеживать динамику изменений конституциональных особенностей организма связанных с влиянием физических нагрузок.

Целью изучения содержания дисциплины является *освоение* технологии профессиональной деятельности педагога физической культуры на основе специфики базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи данного курса:

- сформировать комплекс знаний и умений у учащихся в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- развить у обучающихся комплекс двигательных навыков и физических качеств, необходимых в профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту;
- сформировать навыки организации и судейства соревнований по базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;

- воспитать ценностное отношение к здоровью и активному образу жизни. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен **знать:**

- историю и этапы развития изученных базовых видов спорта и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- терминологию изученных базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- содержание, формы организации и методику проведения занятий по изученным базовым и новым видам физкультурно-спортивной деятельности в школе;
- методику обучения двигательным действиям базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- особенности и методику развития физических качеств в базовых и новых видах физкультурно-спортивной деятельности;
- основы судейства по изученным базовым видам спорта;
- разновидности спортивно-оздоровительных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности, особенности их эксплуатации;
- технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю.

В результате освоения содержания учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- планировать, проводить и анализировать занятия по базовым видам физкультурно-спортивной деятельности (гимнастике, лёгкой атлетике, спортивным играм, плаванию, подвижным играм, лыжному спорту, туризму) и новым видам физкультурно-спортивной деятельности;
- выполнять профессионально значимые двигательные действия по изученным видам физкультурно-спортивной деятельности;
- использовать терминологию базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности;
- применять приемы страховки и само страховки при выполнении физических упражнений;
- обучать двигательным действиям изученных базовых и новых видов

физкультурно-спортивной деятельности;

- подбирать, хранить, осуществлять мелкий ремонт оборудования и инвентаря;
- использовать оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с его назначением и особенностями эксплуатации.

1.4. Количество часов на освоение учебной дисциплины «Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания»

максимальной учебной нагрузки – 313 часа, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки - 298 часов;

самостоятельной работы - 5 часов;

ПАТТ – 10 часов.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Применение данной программы направлено на формирование элементов основных видов профессиональной деятельности в части освоения профессиональных компетенций (ПК):

| Код | Наименование результата обучения |
|----------|--|
| ПК. 1.4. | Организовывать деятельность волонтеров в области физической культуры и спорта |
| ПК 2.1. | Разрабатывать методическое обеспечение для организации и проведения занятий по физической культуре и спорту, физкультурно-спортивной работы |
| ПК 3.2. | Проводить учебные занятия по физической культуре |
| ПК 3.3. | Осуществлять контроль, оценивать и анализировать процесс и результаты педагогической деятельности и обучения по предмету "Физическая культура" |

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем, ч |
|--|--|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 313 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 298 |
| в том числе: | |
| Лекции | 76 |
| Практические занятия | 222 |
| ПАТ | 10 |
| Самостоятельная работа обучающегося | 5 |
| Форма отчетности | <i>дифференцированный зачет в 5,6,7,8, семестрах</i> |

ОП. 13 «Легкая атлетика с методикой преподавания»

3.3.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-----------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 50 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 46 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 14 |
| практические занятия | 32 |
| ПАТТ | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |
| Форма отчетности | зачет в 5 семестре |

3.3.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП.13 «Легкая атлетика с методикой оздоровительной тренировки»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Уровень освоения |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. | <i>Научно-теоретические основы лёгкой атлетики</i> | | |
| Тема 1. | <p>Содержание учебного материала Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение легкой атлетики. Определение техники спортивной ходьбы и бега. Циклы, периоды и фазы движения. Постановка ноги, отталкивание, маховые движения. Сходства и различия спортивной ходьбы и бега. Фаза полета в беге. Виды легкоатлетических прыжков. Фазы прыжка. Назначение разбега в прыжках. Отталкивание – основная фаза прыжка. Углы отталкивания и вылета. Результативность прыжка в зависимости от начальной скорости и угла вылета. Траектория ОЦМ тела прыгуна в полете. Движения в полете. Роль приземления в различных прыжках. Виды легкоатлетических метаний. Фазы техники метаний. Способы держания снаряда. Варианты разбега в метаниях. Способы выполнения финального усилия. Выпуск снаряда. Движения снаряда в полете. Результативность метания в зависимости от начальной скорости вылета и угла вылета снаряда.</p> | 2 | 1 |
| Раздел 2. | <i>Основы техники основных видов легкой атлетики</i> | | |
| Тема 1. | <p>Содержание учебного материала Характеристика техники бега на короткие дистанции. Разновидности старта, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег по прямой и повороту. Основные упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции и последовательность их применения.</p> | 1 | 2 |
| | <p>Практические занятия: обучение технике спринтерского бега. Обучение технике низкого старта. Обучение стартовому разбегу. Обучение бегу по прямой и повороту.</p> | 6 | 3 |
| | <p>Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП</p> | 1 | |

| | | | |
|----------------|--|----------|----------|
| Тема 2. | Содержание учебного материала Характеристика техники спортивной ходьбы. Положение туловища и головы. Движения ногами, руками, цикл двойного шага. Дыхание при ходьбе. | 4 | 2 |
| | Практические занятия: обучение технике спортивной ходьбы. Обучение движению ног и таза при спортивной ходьбе. Обучение движению рук и плечевого пояса. Обучение технике спортивной ходьбы в целом. | 4 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП | 1 | |
| Тема 3. | Содержание учебного материала Характеристика техники эстафетного бега. Различные способы передачи эстафеты, установление контрольных отметок в зависимости от скорости бега занимающихся. | 1 | 2 |
| | Практические занятия: обучение технике эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки. Обучение технике старта на этапах эстафетного бега. Обучение технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20-метровой зоне. Обучение технике эстафетного бега в целом. | 6 | 3 |
| Тема 4. | Содержание учебного материала Характеристика техники метания: держание снаряда, разбег и подготовка к финальному усилию, финальное усилие и выпуск снаряда. | 2 | 2 |
| | Практические занятия: обучение технике метания мяча, гранаты, толкания ядра. Обучение технике метания мяча. Обучение технике метания гранаты. Обучение технике толкания ядра. | 4 | 3 |
| Тема 5. | Содержание учебного материала Характеристика техники прыжка в длину с места, с разбега, с разбега способом «согнув ноги». | 2 | 2 |
| | Практические занятия Обучение технике прыжка в длину | 4 | 3 |
| Тема 6. | Содержание учебного материала Характеристика техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. | 2 | 2 |

| | | | |
|------------------|--|-----------|---|
| | <p>Практические занятия: обучение технике прыжка в высоту способами «перешагивание», «перекидной», «волна». Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Обучение технике прыжка в высоту способом «перекидной» Обучение технике прыжка в высоту способом «волна».</p> | 8 | 3 |
| Раздел 3. | <i>Методика обучения</i> | | |
| Тема 1. | <p>Содержание учебного материала Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения легкой атлетике). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения легкой атлетике. Реализация педагогических процессов в учебном процессе по легкой атлетике.</p> | 1 | 1 |
| Тема 2. | <p>Содержание учебного материала Закономерности формирования двигательного навыка в легкой атлетике. Методическая последовательность изучения упражнений в легкой атлетике. Методы обучения легкой атлетике. Методика обучения видам легкой атлетики. Последовательность применения средств обучения. Выявление ошибок и их исправление. Использование специальных упражнений в обучении технике видов легкой атлетики.</p> | 2 | 2 |
| Тема 3. | <p>Содержание учебного материала: урок – основная форма проведения занятий по легкой атлетике. Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. План-конспект занятия по легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготовке к основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в развитии качеств.</p> | 1 | |
| | Всего: | 50 | |

4.3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины проходит в легкоатлетическом манеже, открытом стадионе и спортивном зале.

Оборудование и инвентарь: спортивные снаряды, технические средства обучения, таблицы, рисунки, аудио- видеоматериалы, методическое обеспечение и компьютеры, имеющие выход в сеть Интернет.

Оборудование для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Питер Дж. Л. Томпсон Введение в теорию тренировки. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике [Электронный ресурс] : . — Электрон. дан. — М. : Человек, 2013.

Дополнительная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: Пособие для студентов высш. учеб. заведений/ И.С.Барчуков, А.А. Нестеров; под общей редакцией Н.Н.Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.

5.2 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «РГППУ» филиал, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

| Раздел учебной дисциплины | Результаты (освоенные умения, знания) | Основные показатели результатов | Формы и методы контроля |
|---|--|--|--------------------------------|
| 1 раздел Научно-теоретические основы легкой атлетики | Знание основных сил, воздействующих на спортсмена, особенностей движения тела в полете | Правильно определяет циклы, периоды и фазы движения. .Устанавливает взаимосвязь между циклом, ритмом и темпом движения спортсмена | Тест |

| | | | |
|---|---|---|---------------------|
| 2 раздел Основы техники основных видов легкой атлетики | Знание основ техники бега, прыжков и метаний. Знание правил соревнований по лёгкой атлетике | Владеет техникой основных видов лёгкой атлетики. Владеет методикой обучения технике видов лёгкой атлетики | Контрольное занятие |
| 3 раздел Методика обучения | Знание факторов, определяющих содержание и эффективность обучения легкоатлетическим видам. Умение составлять комплексы подготовительных упражнений для изучения техники видов лёгкой атлетики | Студент знает, опознает, классифицирует характерные ошибки в технике бега, прыжков и ,метаний. Владеет средствами обучения различным способам прыжков и метаний | Тест |

ОП 13 «Лыжный спорт с методикой преподавания»

3.4.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем, ч |
|--|-------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 28 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 24 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 8 |
| практические занятия | 16 |
| ПАТТ | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |
| Форма отчетности | <i>зачет в 7 семестре</i> |

3.4.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 13 «Лыжный спорт с методикой преподавания»

| Наименование разделов и тем 1 | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся 2 | Объем часов 3 | Уровень освоения 4 |
|---|--|-------------------------|------------------------------|
| Раздел 1. | Научно-теоретические основы лыжного спорта | | |
| Тема 1. | Содержание учебного материала История лыжного спорта, содержание, классификация и характеристика способов передвижения на лыжах. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение лыжной подготовки. Определение техники лыжного хода. Циклы, периоды и фазы движения. Силы, действующие на лыжника и их характеристика. | 1 | 1 |
| Раздел 2. | Основы техники передвижения на лыжах | | |
| Тема 1. | Практическое занятие Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах. Определения, термины и понятия техники лыжного спорта. Основные элементы техники передвижения на лыжах. | 2 | 2 |
| | Практические занятия: техника передвижения на лыжах. Анализ техники передвижения на лыжах. Имитация элементов лыжных ходов. Соединение элементов лыжных ходов | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП | 1 | |
| Тема 2. | Содержание учебного материала Основы техники спусков и поворотов в движении. | 1 | 2 |
| | Практические занятия: обучение технике спусков и поворотов. Обучение технике спусков в различных стойках. Обучение технике поворотов различными способами. | 2 | 3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся В форме занятий в секциях, группах ОФП | 1 | |
| Тема 3. | Содержание учебного материала Характеристика техники попеременного двухшажного хода. Техника работы рук .Основные фазы цикла. | 1 | 2 |

| | | | |
|------------------|--|----------|----------|
| | Практические занятия: обучение технике попеременного двухшажного хода. Обучение технике движений рук. Обучение скользящему шагу Обучение маху и подседанию на опорной ноге. Соединение элементов в систему хода | 2 | 3 |
| Тема 4. | Содержание учебного материала Характеристика техники одновременных ходов. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант одношажного хода. Одновременный двухшажный ход. | 1 | 2 |
| | Практические занятия: обучение технике одновременных ходов. Обучение технике движения рук. Обучение скользящему шагу. Обучение маху и подседанию на опорной ноге Соединение элементов в систему хода. | 2 | 3 |
| Тема 5. | Содержание учебного материала Коньковый ход. Характеристика вариантов конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход. Одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением. | 1 | 2 |
| | Практические занятия Обучение технике конькового хода. | 2 | 3 |
| Тема 6. | Содержание учебного материала Способы перехода с хода на ход. Переход с попеременного на одновременный ход (прямой). Переход с одновременного на попеременный ход. | 1 | 2 |
| | Практические занятия: обучение технике переходов с хода на ход. Переход с одновременного на попеременный ход с прокатом Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный без шага Переход от попеременного двухшажного хода к одновременному через один шаг Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному (прямой) | 2 | 3 |
| Раздел 3. | Методика обучения | | |
| | | | |
| Тема 1. | Содержание учебного материала Обучение и тренировка как единый педагогический процесс (определения и задачи обучения технике передвижения на лыжах). Факторы, определяющие содержание и эффективность обучения технике передвижения на лыжах .Реализация педагогических процессов в учебном процессе по лыжной подготовке. | 1 | 1 |

| | | | |
|----------------|--|-----------|----------|
| Тема 2. | <p>Содержание учебного материала Закономерности формирования двигательного навыка в лыжной подготовке. Методическая последовательность подводящих упражнений в лыжной подготовке. Методы обучения технике лыжных ходов. Последовательность применения средств обучения. Выявление ошибок и их исправление. Использование специальных упражнений в обучении технике передвижения на лыжах.</p> | <i>1</i> | <i>2</i> |
| Тема 3. | <p>Практическое занятие Урок – основная форма проведения занятий по лыжной подготовке. Структура урока. Задачи, средства и методы проведения частей занятия. Подбор упражнений, их дозировка. Запись и графическое изображение отдельных упражнений. План-конспект занятия по лыжной подготовке. Общеразвивающие упражнения, их роль в общей физической подготовке и подготовке к основной части занятия. Специальные упражнения в методике обучения технике, в развитии качеств.</p> | 2 | |
| | Всего: | 28 | |

4.4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебной дисциплины требует наличия учебного кабинета, лыжных трасс различного профиля, специального оборудования и спортивного инвентаря, тренажерного зала.

Оборудование учебного кабинета: технические средства обучения, таблицы, рисунки, аудио- видеоматериалы, методическое обеспечение и компьютеры, имеющие выход в сеть Интернет.

Оборудование для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. 1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки [Электронный ресурс] : . — М. : Советский спорт, 2014

Дополнительная литература

2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. Физкультура и спорт. Москва. – 2000 г.

3. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки. Иркутск, ИрГУПС, - 2009.

4. Раменская Т.И., Баталов А. Лыжный спорт. М. Физическая культура, 2005.

5. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М. НЦЭНАС, 2005.

6. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию/В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.:Просвещение, 2003.

7. А.А. Крестовников [и др.]. Лыжный спорт в профессии учителя физической культуры. СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2000.

8. Пашко М.В. Формирование методических навыков у студентов факультета физической культуры на учебных занятиях по дисциплине «Лыжный спорт»: учебное пособие/М.В. Пашко, Г.И. Блахин – СПб:РГПУ имени А.И. Герцена, 2001.

9. Фарбей В.В. Лыжный спорт/В.В.Фарбей, Г.В. Скорохватова. – СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2007.

Электронные ресурсы

1. Лыжная подготовка. Программа углубленных занятий [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://my-edu.ru/cat/sport-i-zdorove/lyzhnaja-podgotovka-programma-uglublennyh-zanjatij>.

2. Программа дополнительного образования «Юный лыжник» [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/161-1-0-12518>.

3. Содержание школьной программы по лыжной подготовке [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sch534.ru/index.php/roditelyam/36:lyzhi/110:soderzhanie-shkolnoj-programmy-po-lyzhnoj-podgotovke&catid=>.

4. Лыжный спорт. kutor.ru/content/Ffiles/лыжный%20спорт.pdf.

5. Сайт учителя физической культуры. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fizra137.narod.ru/lyzhy.html>.

6. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ski-ugra.ru/index/?param=news&id=1268>.

7. Социальная сеть работников образования. Методические рекомендации по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: / nsportal.ru/shkola/fizkultura – isport/metodicheskie-rekomendatsii - po - lyznoi - podgotovke.

8. Воспитание выносливости в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: sdo.irgups.ru/modules/works/korobchenko.pdf

9. Принципы подготовки в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://rusbiathlon.ru/coach/ski/id 10253>.

10. Тематическое планирование по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: rudocs.exdat.com/docs/index-151434.html?page=30

5.3 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ФГАОУ ВО «РГППУ» (филиал), реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, контрольных тренировок.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

| Раздел учебной дисциплины | Результаты (освоенные умения, знания) | Основные показатели результатов | Формы и методы контроля |
|--|---|---|--------------------------------|
| 1 раздел Научно-теоретические основы лыжного спорта | Знание основных сил, воздействующих на спортсмена, особенностей движения тела лыжника | Правильно определяет циклы, периоды и фазы движения. .Устанавливает взаимосвязь между циклом, ритмом и темпом движения спортсмена | Тест |
| 2 раздел Основы техники передвижения на лыжах | Знание основ техники передвижения на лыжах, Знание правил соревнований по лыжным гонкам. | Владеет техникой основных способов передвижения на лыжах. Владеет методикой обучения технике передвижения на лыжах. | Контрольное занятие |
| 3 раздел Методика обучения | Знание факторов, определяющих содержание и эффективность обучения способам передвижения на лыжах. Умение дам составлять комплексы подготовительных упражнений для изучения техники способов | Студент знает, опознает, классифицирует характерные ошибки в технике лыжных ходов. Владеет средствами обучения различным способам передвижения на лыжах. | Тест |

| | | | |
|--|-----------------------|--|--|
| | передвижения на лыжах | | |
|--|-----------------------|--|--|

**ОП. 13 «Спортивные игры с методикой
оздоровительной тренировки»**

3.5.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем, ч |
|---|-------------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 83 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 78 |
| в том числе: | |
| лекционные занятия | 20 |
| практические занятия | 58 |
| ПАТТ | 2 |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |
| Форма отчетности | <i>зачет в 4 семестре</i> |

3.5.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 13 «Спортивные игры с методикой преподавания»

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект) (если предусмотрены) | Объём часов | Уровни освоения |
|---|--|-------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1. Баскетбол. | | 29 | |
| Тема 1. Общая характеристика игры в баскетбол | Содержание учебного материала. 1. Развитие баскетбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в баскетболе. | 6 | 1, 2 |
| | <i>Самостоятельная работа обучающихся:</i> реферат по заданной тематике. | 1 | |
| Тема 2. Методика обучения игре в баскетбол | Содержание учебного материала | | 1,2,3 |
| | 1.Общая и специальная физическая подготовка: | 2 | |
| | - развитие гибкости; | 2 | |
| | - развитие ловкости; | 2 | |
| | - развитие быстроты; | 2 | |
| | - развитие выносливости; | 2 | |
| | - развитие силы. | 2 | |
| 2. Техническая подготовка: | | | |
| -классификация и терминологии технических приёмов игры; | 2 | | |
| - основные ошибки в технике игры и способы их устранения. | | | |
| 3. Тактическая подготовка: | | | |
| - тактика игры в защите; | | | |
| - тактика игры в нападении. | | | |
| 4. Особенности методики обучения и тренировки по баскетболу в условиях школы. | | | |

| | | | |
|---|---|----------------------------|-------|
| Тема 3. Организация соревнований по баскетболу | Содержание учебного материала Правила игры. Организация и проведение соревнований по баскетболу. | 8 | 1,2,3 |
| Раздел 2. Волейбол | | 29 | |
| Тема 1. Общая характеристика игры в волейбол | Содержание учебного материала. 1. Развитие волейбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в волейбол. | 6 | 1,2 |
| Тема 2. Методика обучения игре в волейбол | Содержание учебного материала 1. Общая и специальная физическая подготовка: - развитие гибкости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие выносливости; - развитие силы. 2. Техническая подготовка: - классификация и терминологии технических приёмов игры; - основные ошибки в технике игры и способы их устранения. 3. Тактическая подготовка: - тактика игры в защите; - тактика игры в нападении. 4. Особенности методики обучения и тренировки по волейболу в условиях школы. | 4 2 2 2 2 2 | 1,2,3 |
| Тема 3. Организация соревнований по волейболу | Содержание учебного материала Правила игры. Организация и проведение соревнований по волейболу. | 8 | 1,2,3 |
| | Самостоятельная работа обучающихся Изучение правил соревнований. Разработать положение о проведении соревнований по волейболу | 1 | |
| Раздел 3. Футбол. | | 26 | |
| Тема 1. Общая характеристика игры в футбол | Содержание учебного материала. 1. Развитие футбола в России. 2. Классификация, систематика и терминология в футболе. | 4 | 1,2 |

| | | | |
|---|---|---|--------------|
| <p>Тема 2. Методика обучения игре в футбол</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Общая и специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие гибкости; - развитие ловкости; - развитие быстроты; - развитие выносливости; - развитие силы. <p>2. Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -классификация и терминологии технических приёмов игры; - основные ошибки в технике игры и способы их устранения. <p>3. Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - тактика игры в защите; - тактика игры в нападении. <p>4. Особенности методики обучения и тренировки по футболу в условиях школы.</p> | <p>4</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>2</p> | <p>1,2,3</p> |
| <p>Тема 3. Организация соревнований по футболу</p> | <p>Содержание учебного материала</p> <p>Правила игры.</p> <p>Организация и проведение соревнований по футболу.</p> | <p>2</p> <p>6</p> | <p>1,2,3</p> |
| | <p>Всего</p> | <p>83</p> | |

4.5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Технические средства обучения: компьютер с лицензионным программным обеспечением, мультимедиапроектор, диски.

Спортсооружения и спортивный инвентарь НТГСПИ (большой и малый спортивные залы, фитнес-зал, зал борьбы, тренажёрный зал).

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Лепёшкин, В.А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Электронный ресурс] : учебное пособие. — М. : Советский спорт, 2013
2. Губа В.П. Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие/ В. П. Губа, А. В. Лексаков. – М.: Советский спорт, 2012
3. Губа, В.П. Теория и методика футбола: учебник [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — М. : Советский спорт, 2013 Рек. УМО

Дополнительная литература

1. Гришина, Юлия Ивановна. Общая физическая подготовка [Текст] : знать и уметь : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 248, [1] с.
2. Должиков И. И. Физическая культура: 3-й кл. : Пособие для учителя / И. И. Должиков. - Москва : Айрис-пресс, 2003. – 140
3. Евсеев, Юрий Иванович. Физическая культура [Текст] : учебное пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2010. - 444, [1] с.
4. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : ВЛАДОС, 2002. – 174 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] : [учеб. для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 - "Физ. культура и спорт"]. – М.: Советский спорт, 2003. - 463 с.
6. Спортивные игры : правила, тактика, техника : [учеб. пособие] / [под ред. Е. В. Коневой]. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. - 443 с.
7. Хаммо Х., Пальке Х., Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. М., Физкультура и спорт, 1986.

Словари и справочники

1. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: Спорт Академ пресс. -2001.-480с.

Электронные ресурсы

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] Режим доступа http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
2. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» [Электронный ресурс] – Режим доступа
4. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

5. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru>

5.4 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет»), реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений –демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных практических заданий, решения проблемных задач. Освоение дисциплины завершается дифференцированным зачётом, который проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны кафедрой безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения студентов не позднее, чем за два месяца до начала аттестации.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

| Раздел учебной дисциплины | Результаты (освоенные умения и знания) | Основные показатели результатов | Формы контроля |
|---------------------------|--|---|---|
| Раздел 1. Баскетбол | В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать : - историю развития баскетбола в России, его значение и место в системе физического воспитания России; - терминологию технических приёмов игры в баскетбол; особенности методики обучения и тренировки по баскетболу в условиях школы. - основные виды подготовки спортсменов в процессе тренировки по баскетболу; - правила игры в баскетбол; | Знает - историю баскетбола; основные виды подготовки спортсменов; - знает специальную терминологию баскетбола. Имеет первичные навыки игры в баскетбол Владеет специальной техникой спортсмена-баскетболиста. Знает права и | Опрос, реферат Наблюдение, выполнение практических заданий |

| | | | |
|--------------------------------------|---|--|---|
| | <p>-способы организации соревнований по баскетболу. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять упражнения для развития физических качеств, применительно к баскетболу; составлять положение о соревнованиях по баскетболу; - принимать участие в игре; организовать соревнования по баскетболу для учащихся, на уроке и во внеурочной деятельности; | <p>обязанности игроков.</p> <p>Имеет навыки судейства соревнований по баскетболу</p> <p>Умеет составлять положение о соревнованиях по баскетболу</p> <p>Знает правила техники безопасности при занятиях баскетболом</p> <p>Умет проводить специальную разминку для профилактики травматизма</p> <p>.</p> | |
| <p>Раздел 2. Волейбол</p> | <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития волейбола в России, его значение и место в системе физического воспитания России; - терминологию технических приёмов игры в волейбол; особенности методики обучения и тренировки по волейболу в условиях школы. -основные виды подготовки спортсменов в процессе тренировки по волейболу; -правила игры в волейбол; -способы организации соревнований по волейболу. <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять упражнения для развития физических | <p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> -историю волейбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию волейбола. <p>Имеет первичные навыки игры в волейбол</p> <p>Владеет специальной техникой спортсмена-волейболиста.</p> <p>Знает права и обязанности игроков.</p> <p>Имеет навыки судейства соревнований по волейболу</p> | <p>Наблюдение, Опрос, выполнение практических заданий</p> |

| | | | |
|------------------------------------|--|---|---|
| | <p>качеств, применительно к волейболу; составлять положение о соревнованиях по волейболу; - принимать участие в игре; организовать соревнования по волейболу для учащихся, на уроке и во внеурочной деятельности;</p> | <p>Умеет составлять положение о соревнованиях по волейболу Знает правила техники безопасности при занятиях волейболом</p> <p>Умет проводить специальную разминку для профилактики травматизма</p> | |
| <p>Раздел 3. Футбол</p> | <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития футбола в России, его значение и место в системе физического воспитания России; - терминологию технических приёмов игры в футбол; особенности методики обучения и тренировки по футболу в условиях школы. <p>- основные виды подготовки спортсменов в процессе тренировки по футболу; -правила игры в футбол; -способы организации соревнований по футболу.</p> <p>В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять упражнения для развития физических качеств, применительно к футболу; составлять положение о соревнованиях по футболу; - принимать участие в игре; организовать соревнования по футболу для учащихся, | <p>Знает -историю футбола; основные виды подготовки спортсменов; -знает специальную терминологию футбола.</p> <p>Имеет первичные навыки игры в футбол Владеет специальной техникой спортсмена-футболиста. Знает права и обязанности игроков.</p> <p>Имеет навыки судейства соревнований по футболу.</p> <p>Умеет составлять положение о соревнованиях по футболу. Знает правила техники</p> | <p>Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | на уроке и во внеурочной деятельности; | безопасности при занятиях футболом. Умет проводить специальную разминку для профилактики травматизма | |
|--|--|---|--|

4.6 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Лекционная аудитория, компьютерный класс, спортивный зал.

Технические средства обучения: мультимедиапроектор, экран, ноутбук.

Оборудование спортивного зала: спортивный инвентарь по базовым видам спорта

Информационное обеспечение обучения

Основная литература

1. Покровский, Егор Арсеньевич. Русские детские подвижные игры [Текст] / Е. А. Покровский. - Санкт-Петербург : Речь, Образовательные проекты ; Москва : Сфера, 2011.

Дополнительная литература

1. Берлянд И. Е. Игра как феномен сознания /И. Е. Берлянд. - Кемерово: Алеф, 1992.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э.Берн. - СПб.: Лениздат, 1992.

Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы / Э.Берн. - СПб.: Лениздат, 1992.

5.5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», реализующий подготовку по данной учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков – в соответствии с имеющимися локальными нормативными актами, регламентирующими контрольно-оценочную деятельность.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических занятий, опросов, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных практических заданий, решения проблемных задач. Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны кафедрой иностранных языков, теории и методики обучения и доводятся до сведения студентов не позднее, чем за два месяца до начала аттестации.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС). ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

ОП. 13. «. Скалолазание с методикой преподавания».

3.8.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем, ч |
|---|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 40 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 28 |
| лекционные занятия | 8 |
| практические занятия | 28 |
| ПАТТ | 2 |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 2 |
| Форма отчетности | <i>Дифференцированный в 8 зачет</i> |

3.8.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП. 13 «Скалолазание с методикой преподавания»

| Наименование разделов учебной дисциплины и тем | Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа студентов | Объем часов | Уровень усвоения |
|--|---|-------------|------------------|
| Раздел 1 | Общие вопросы скалолазания как вида спорта | 2 | |
| | Краткая история. Прикладное значение. Виды. | 1 | |
| | Основные правила соревнований. Обзор. | 1 | |
| Раздел 2 | Средства страховки (верхняя страховка). | 4 | 2 |
| | Приемы и правила верхней страховки. | 4 | |
| Раздел 3 | Лазание как спортивное упражнение. Основные технические приемы. | 6 | 1,2,3 |
| Раздел 4 | Лазание с нижней страховкой. | 4 | 2,3 |
| | Средства нижней страховки. Приемы и правила применения. | 2 | |
| | Гимнастическая страховка, приемы и правила. | 2 | |
| Раздел 5 | Постановка трасс на искусственном рельефе (верхняя и нижняя страховка) | 6 | 3 |
| Раздел 6 | Правила соревнований | 4 | 1,3 |
| | Скорость | 1 | |
| | Трудность | 1 | |
| | Боулдеринг | 1 | |
| | «Домбайские связи» | 1 | |
| Раздел 7 | Спуски и подъемы по веревке | 6 | 2 |
| | Спуск по закрепленной веревке | 2 | |
| | Спуск по сдвоенной веревке (продергивание) | 2 | |
| | Подъем по закрепленной веревке | 2 | |
| Раздел 8 | Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс | 6 | 1,3 |
| | Самостоятельная работа | 2 | |
| Всего | | 40 | |

4.8 Условия реализации программы учебной дисциплины

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы учебной дисциплины осуществляется на искусственном скалодроме, оборудованном в малом спортивном зале.

Инвентарь и оборудование: веревка основная статическая и динамическая d=10 и 12 мм; страховочные системы, карабины альпинистские, оттяжки, фрикционные спусковые устройства (восьмерки), устройства, для подъема по веревке(жумар), зажимы, репшнуры d=6мм.

Информационное обеспечение

Основная литература

1. Антонович, И.И., Спортивное скалолазание. [Текст] / И.И. Антонович - М.: Физкультура и спорт, 2011.-70с.

Дополнительная литература

1. Пахомова, А.В., Учебно-методическая разработка. Скалолазание. [Текст] / А.В.Пахомова – М.: СП, 2005.-156с.
2. Новиков, Н.Т., Обеспечение безопасности скалолаза. [Текст] / Н.Т. Новиков, А.В. Пахомова– М.: СПбГУ, 1999.- 50с.
3. Новиков, Н.Т., Основы техники скалолазания на специальных стендах (тренажерах). Учебно-методическое пособие СПбГУ. [Текст] / Н.Т. Новиков – М.: СПбГУ, 2000.-106с.
4. Захаров П.П., Школа альпинизма. Начальная подготовка: Учебник для инструкторов альпинизма. [Текст] / П.П. Захаров, П.П., Т.В Степенко -М.: Физкультура и спорт,1989.-.127с.
5. Пиратинский А.Е., Подготовка скалолаза. [Текст] / А.Е. Пиратинский - М.: Физкультура и спорт, 1987.-255с.

5.7 Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

ФГБОУ ВО РГППУ филиал, реализующий подготовку по учебной дисциплине, обеспечивает организацию и проведение промежуточной аттестации и текущего контроля индивидуальных образовательных достижений – демонстрируемых студентами знаний, умений и навыков.

Текущий контроль проводится преподавателем в процессе проведения практических и семинарских занятий, тестирования, а также выполнения студентами индивидуальных творческих заданий, проектов, исследований, решения проблемных задач.

Освоение учебной дисциплины завершается промежуточной аттестацией, которую проводит педагог.

Формы и методы промежуточной аттестации и текущего контроля по учебной дисциплине разработаны на кафедре безопасности жизнедеятельности и физической культуры и доводятся до сведения обучающихся не позднее двух месяцев от начала обучения.

Для промежуточной аттестации и текущего контроля создан фонд контрольно-оценочных средств (ФОС).

ФОС включают в себя педагогические контрольно-измерительные материалы, предназначенные для определения соответствия (или несоответствия) индивидуальных образовательных достижений основным показателям результатов подготовки (таблицы), а также памятки, алгоритмы для выполнения студентами различных видов работ.

| Раздел учебной дисциплины | Результаты (освоенные умения, знания) | Основные показатели результатов | Формы контроля |
|--|--|---|----------------|
| 1. Общие вопросы скалолазания как вида спорта | История скалолазания, виды рельефа, обзор правил соревнований | Знает историю и основные правила, определяет рельеф по виду. | Тест |
| 2. Средства страховки (верхняя страховка) | Веревки (статические, динамические, репшнуры), системы, карабины | Умеет пользоваться системой, карабинами и верхней страховкой. | Упражнения |
| 3. Лазание как спортивное упражнение. Основные | Хваты, постановка ног. Движение вверх, вниз, траверс. | Умеет переходить, изменять положения, проходить карнизы | Упражнения |

| | | | |
|---|---|---|--------------------|
| технические приемы. | | | |
| 4. Лазание с нижней страховкой. | Средства нижней страховки. Гимнастическая страховка. | Умеет выдавать и выбирать веревку. Знает приемы и правила гимнастической страховки. | Упражнения |
| 5. Постановка трасс на искусственном рельефе (верхняя и нижняя страховка) | Классификация трудности трасс, установка зацеп, расположение страховочных крючьев. Оттяжек. | Умеет грамотно установить трассу | Творческое задание |
| 6. Правила соревнований | Правила по различным видам скалолазания. | Умеет различать виды: скорость, трудность, боулдеринг, домбайские связки. | Контрольная работа |
| 7. Спуски и подъемы по веревке | Способы закрепления веревки, спуск и подъем по веревке. | Умеет организовать работу с веревкой и спусковыми и подъемными устройствами | Упражнения |
| 8. Основные тактические приемы при просмотре и прохождении трасс | Места отдыха, способы преодоления ключевых участков. Варианты организации страховки. | Уметь правильно «прочитать» трассу | Упражнения |