

Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.В.ДВ.05.02 Силовые виды спорта

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____  Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Авторы: Гарбузов С.П.

Для поступивших в 2023 году

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|--------------------|
| 1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины | 4 |
| 2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО | 4 |
| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине | 4 |
| 4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости | 8 |
| 5. Содержание дисциплины | 9 |
| 6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине | 14 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины | 30 |
| 8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины | 30 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины | 32 |

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Цель учебной дисциплины является овладение студентами теоретическими знаниями, двигательными навыками упражнений силового характера, методикой начального обучения и ознакомления с методикой начальной спортивной тренировки по силовым видам спорта

Задачи:

1. Приобретение обучающимися знаний по теории силовых видов спорта, так как установление фундаментальных закономерностей поможет обучающемуся, лучше ориентироваться в анализе проблемных ситуаций и задач в будущей самостоятельной работе.

2. Ознакомление обучающихся с правилами соревнований по силовым видам спорта.

3. Совершенствование на практических занятиях основных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координации

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы определяется учебным планом. Дисциплина «Силовые виды спорта» в учебном плане относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1.

Изучение дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 Силовые виды спорта тесно связано с такими дисциплинами как психология физической культуры, теории и методики физической культуры, безопасности жизнедеятельности, основы медицинских знаний. Знания, полученные при изучении дисциплины Б1.В.ДВ.05.02 Силовые виды спорта используются в научно-исследовательской работе и педагогической практике студентов.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

| Код компетенций | Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП | Индикаторы достижения компетенций | Декомпозиция (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами |
|-----------------|--|--|---|
| ПКО-3 | <i>Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса</i> | <p>ПКО-3.1 <i>Знает:</i> закономерности, принципы и уровни формирования и реализации содержания дошкольного образования; структуру, состав и дидактические единицы содержания образования дошкольников</p> <p>ПКО-3.2 <i>Умеет:</i> осуществлять отбор учебного содержания для реализации в различных формах обучения дошкольников в соответствии с дидактическими целями и возрастными особенностями учащихся</p> <p>ПКО-3.3 <i>Владеет:</i> предметным содержанием образования дошкольников</p> | <p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе</p> |

| | | | |
|--------------|---|----------------|--|
| | | | <p>выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности: игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p> |
| ОПК-8 | <p>Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний</p> | ОПК-8.1 | <p>Знать: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области естественнонаучных знаний; историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области гуманитарных знаний;</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | <p>и функционирования образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>ОПК-8.2 Умеет: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>ОПК-8.3 Владеет: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности:</p> <p>игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p> | <p>образовательного процесса, роль и место образования в жизни человека и общества в области нравственного воспитания</p> <p>Уметь: использовать современные, в том числе интерактивные, формы и методы воспитательной работы в урочной и внеурочной деятельности, дополнительном образовании детей</p> <p>Владеть: методами, формами и средствами обучения, в том числе выходящими за рамки учебных занятий для реализации проектной деятельности обучающихся, лабораторных экспериментов, экскурсионной работы, полевой практики и т.п.; действиями (навыками) организации различных видов внеурочной деятельности:</p> <p>игровой, учебно-исследовательской, художественно-продуктивной, культурно-досуговой с учетом возможностей образовательной организации, места жительства и историко-культурного своеобразия региона</p> |
|--|--|--|--|

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

| Семес тр | Трудоемк ость | | Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам (модулям) | | | | СРС | | Форма промежу точной аттестац ии |
|-------------------------------|---------------|-------|---|------------------------------|-------------------------------|------------------|---|------------------------------------|----------------------------------|
| | ЗЕ | часов | Лекци и, часов | Практи ческие занятия, часов | Лабора торные занятия , часов | Иные виды, часов | В период теорет ич еского обучен ия , часов | В период сессии (контрол ь), часов | |
| <i>Очная форма обучения</i> | | | | | | | | | |
| 7 | 3 | 108 | 18 | 36 | - | - | 54 | - | <i>Зачет</i> |
| <i>Заочная форма обучения</i> | | | | | | | | | |
| 10 | 3 | 108 | 4 | 8 | - | - | 92 | 4 | <i>Зачет</i> |

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена)

5. Содержание дисциплины

5.1. Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

| № п/п | Разделы курса, темы | Общая трудоемкость *, часов | Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) часов | Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов | | | СРС **, часов | Текущий рубежный контроль | Коды компетенций |
|-------|----------------------------------|-----------------------------|--|---|--------------|--------------|---------------|---------------------------|------------------|
| | | | | лекции | практические | лабораторные | | | |
| 1. | Силовое троеборье (пауэрлифтинг) | 22 | 12 | 4 | 8 | | 10 | | ПКО-3, ОПК-8 |
| 2. | Армспорт | 26 | 12 | 4 | 8 | | 14 | | ПКО-3, ОПК-8 |
| 3. | Гиревой спорт | 28 | 14 | 4 | 10 | | 14 | Тестирование | ПКО-3, ОПК-8 |
| 4 | Тяжелая атлетика | 32 | 16 | 6 | 10 | | 16 | Реферат | М |
| | Итого: | 108 | 54 | 18 | 36 | | 54 | | |

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.*

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

| № п/п | Разделы курса, темы | Общая трудоемкость *, часов | Из них аудиторной контактной работы (для проведения учебных | Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане часов | СРС **, часов | Текущий рубежный контроль | Коды компетенций |
|-------|---------------------|-----------------------------|---|---|---------------|---------------------------|------------------|
|-------|---------------------|-----------------------------|---|---|---------------|---------------------------|------------------|

| | | | занятий лекционн о и семинарс кого типа) часов | лекци и | практи чес кие | лабо ратор ные | | | |
|----|----------------------------------|------------|--|------------|----------------------|----------------------|-----------|--------------|--------------|
| 1. | Силовое троеборье (пауэрлифтинг) | 26 | 3 | 1 | 2 | - | 23 | Реферат | ПКО-3, ОПК-8 |
| 2. | Армспорт | 26 | 3 | 1 | 2 | - | 23 | Тестирование | ПКО-3, ОПК-8 |
| 3. | Гиревой спорт | 26 | 3 | 1 | 2 | - | 23 | Тестирование | ПКО-3, ОПК-8 |
| 4. | Тяжелая атлетика | 26 | 3 | 1 | 2 | - | 23 | Реферат | ПКО-3, ОПК-8 |
| | Контроль: | 4 | | | | | | | ПКО-3, ОПК-8 |
| | Итого: | 108 | 12 | 4 | 8 | - | 92 | | |

* указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;

** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форм

5.2 Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

7 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-2

Тема: Силовое троеборье (пауэрлифтинг)

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1.Общая физическая подготовка. Техника безопасности в силовых видах спорта.

2. Пауэрлифтинг: техника выполнения упражнений, методика обучения.
4. Особенности тактической подготовки и методики обучения.
5. Техника безопасности в силовых видах спорта.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 3-4

Тема: Армспорт

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.
2. Освоение техники борьбы. Методики подготовки спортсменов.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-6

Тема: Гиревой спорт Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Общая физическая подготовка. Особенности тактической подготовки.
2. Методики обучения. Особенности техники рывка и толчка.

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 7-9

Тема: Тяжелая атлетика 1. Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.

1. Методики обучения спортсменов. Освоение техники выполнения соревновательных упражнений: рывок, толчок.
2. Средства и методы восстановления в тяжелой атлетике.

5.2.2 Тематика и краткое содержание практических занятий

7 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1-4

Тема: Силовое троеборье (пауэрлифтинг)

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Освоение техники приседа, жима лежа на горизонтальной скамье и тяги становой, становая тяга, тяга штанги в наклоне, верхняя тяга на блоке,

сгибание руки с отягощением на ремне, накручивание на горизонтальную ось троса с отягощением.

2. Жим лежа широким (узким) хватом. Подъем штанги на бицепс. Приседания со штангой на плечах (груди), сгибание ног в тренажере, пронация кисти с отягощением на ремне, супинация кисти с односторонней гантелью, рука перед собой, разгибание кисти с гантелью.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5-8

Тема: Армспорт

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Стартовая позиция в армспорте. Технические действия тягой (толчком).
2. Средства и методы восстановления в армспорте.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9-13

Тема: Гиревой спорт

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии

1. Особенности тактической подготовки.
2. Особенности техники рывка и толчка.
3. Техника выполнения соревновательных упражнений гиревого спорта: упражнения «толчок», «рывок».

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 14-18

Тема: Тяжелая атлетика

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.
2. Освоение техники выполнения соревновательных упражнений: рывок, толчок, подъем на грудь с полуприседа; подъем на грудь «разножкой», приседания со штангой над головой, толчок от груди с уходом «ножницы», «рывок» с вися, «рывок» полуприседа.

5.2.3. Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*очная форма обучения*):

7 семестр

| Вид самостоятельной работы | Примерная трудоемкость |
|--|-------------------------------|
| Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа | 8 |
| Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях) | 8 |
| Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа | 12 |
| Подготовка к текущему контролю | 14 |
| Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме | 8 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 4 |
| ИТОГО СРО: | 54 |

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности (*заочная форма обучения*):

10 семестр

| Вид самостоятельной работы | Примерная трудоемкость |
|--|-------------------------------|
| Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа | 11 |
| Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях) | 6 |
| Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа | 18 |
| Подготовка к текущему контролю | 25 |
| Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме | 7 |
| Подготовка к промежуточной аттестации | 25 |

5.2.6 Образовательные технологии

Аудиторные занятия проводятся в форме лекционных и практических занятий с использованием компьютерных презентаций.

На практических занятиях могут использоваться проблемное обучение, технология деловой игры, кейс-метод как инструменты формирования компетенций.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

- тест;
- реферат.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

7 семестр

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

Вопрос №1

Сколько попыток предоставляется спортсмену на соревнованиях по тяжелой атлетике в рывке?

А) 1

В) 3

Вопрос №2

Сколько предоставляется попыток на соревнованиях по тяжелой атлетике в толчке?

А) 1

В) 3

Вопрос №3

В каком году тяжелая атлетика выступила как самостоятельный вид спорта?

А) 1885

В) 1896

Вопрос №4

Кто является создателем первого в России атлетического кружка?

А) В.Ф. Краевский

В) Пьер де Кубертен

Вопрос №5

Какие физические качества развивает тяжелая атлетика?

А) Выносливость

В) Скорость, силу

Вопрос №6

Какие из перечисленных предметов не бывает на тренировках по тяжелой атлетике?

А) Стойки

В) Барьеры

Вопрос №7

До какого года в соревновательной программе был актуален жим двумя руками?

А) 1976

В) 1972

Вопрос №8

С какого возраста разрешены занятия детей в спортивных школах по тяжелой атлетике?

А) 8

В) 10

Вопрос №9

Какие физические качества наиболее необходимы у тяжелоатлетов?

А) Быстрота

В) Координация

Вопрос №10

С какого года женщины принимают участие в Олимпийских играх?

А) 1996

В) 2000

С) 2004

Вопрос №11

Какое упражнение применяют тяжелоатлеты для скорости движения?

А) Висы

В) Классические

Вопрос №12.

В зарождении тяжёлой атлетики во второй половине 19 века немалая заслуга принадлежит профессиональным силачам. Где они демонстрировали свою силу?

А) В театре;

Б) В цирке;

В) В кабаке.

Вопрос №13.

Где прошли первые официальные соревнования по поднятию тяжестей?

А) В России;

Б) В Великобритании;

В) В США.

Вопрос №14.

В каком году образован Всемирный тяжелоатлетический союз?

- А) В 1912 году;
- Б) В 1890 году;
- В) В 1900 году.

Вопрос №15.

В программу первых Олимпийских игр в Афинах в 1896 году были включены соревнования по тяжёлой атлетике. Какие упражнения были в программе этих соревнований?

- А) Рывок и толчек;
- Б) Толчек и жим;
- В) Поднятие штанги одной и двумя руками.

Вопрос №16.

В каком году была создана Международная федерация тяжелоатлетов?

- А) В 1920 году;
- Б) 1950 году;
- В) В 1900 году.

Вопрос №17.

В каком году в Роттердаме (Нидерланды) прошёл Первый чемпионат Европы по тяжёлой атлетике? На этом чемпионате ещё не было деления на весовые категории.

- А) В 1901 году;
- Б) В 1896 году;
- В) В 1850 году.

Вопрос №18.

В каком году и где прошёл Первый чемпионат мира по тяжёлой атлетике?

- А) В 1891 году в Лондоне (Великобритания);
- Б) В 1850 году в Париже (Франция);
- В) В 1900 году в Риме (Италия).

Вопрос №19.

В каком году впервые женская тяжёлая атлетика была включена в программу Олимпийских игр

- А) В 1980 году;
- Б) В 2000 году;
- В) В 1995 году.

Вопрос №20.

Как в современных соревнованиях определяется победитель, если 2 спортсмена показали одинаковый результат в одной весовой категории?

- А) Кто показал результат первым;
- Б) Кто меньше весит;
- В) У кого меньше попыток.

Вопрос №21

Тяжёлая атлетика : это

- А) метание диска
- Б) упражнения с рапирой
- В) упражнения со штангой

Вопрос №22

Рывок это.....

- А) упражнения одной рукой
- Б) упражнение средним хватом в «разножку»
- В) упражнение 2-мя руками , широким хватом в низкий сед

Вопрос №23

Упражнение выполняемое в статическом режиме называют :

- А) динамический режим
- Б) изометрический режим
- В) изотонический режим

Вопрос №24.

Тяжёлая атлетика является

А) скоростно-силовым видом спорта

Б) силовым видом спорта

В) циклическим видом спорта

Вопрос №25.

Профессиональной обувью штангиста называются:

А) бутсы

Б) кеды

В) штангетки

Вопрос №26.

Какое физическое качество развивается при выполнении упражнения приседание по 3 раза с 90% весом

А) выносливость

Б) гибкость

В) сила

Вопрос №27.

Первый советский чемпион мира по тяжелой атлетике:

А) Писаренко

Б) Воронин

В) Новак

Г) Алексеев

Вопрос №28.

Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:

А) их выполняют медленно

Б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

В) они вызывают значительное напряжение мышц.

Вопрос №29.

К показателям физической подготовленности относятся:

А) сила, быстрота, выносливость;

Б) рост, вес, окружность грудной клетки;

- В) артериальное давление, пульс;
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

Вопрос №30.

Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

- А) общеразвивающими;
- Б) собственно-силовыми;
- В) скоростно-силовыми;
- Г) групповыми.

7 семестр

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенции:

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

1. История развития культуризма
2. Культуризм в СССР и России.
3. История пауэрлифтинга. Техника выполнения приседания, жима лежа, становой тяги
4. История тяжелой атлетики с конца XIX до середины XX века.
5. Развитие тяжелой атлетики в период с 1920 по 1952 гг.
6. Тренировка тяжелоатлета.
7. Армрестлинг. Основные правила
8. Техника борьбы на руках.
9. Упражнения в армрестлинге.
10. Силовой экстрим. История развития силового экстрима.
11. Соревновательные упражнения.
12. Армлифтинг. Тренировка хвата. Рекордсмены хвата.
13. Гиревой спорт. Толчок. Рывок.

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

7 семестр

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Средствами оценки для реализации промежуточной аттестации являются задания, выполняемые обучающимися в семестре, а также материалы для текущего контроля.

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

Тема: Гиревой спорт

Шкала оценки теста на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

| Оценка | Характеристика сформированности компетенций |
|----------------|---|
| 5 «отлично» | Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся. Умеет: критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| 4 «хорошо» | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| 3 «удовлетворительно» | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| | <p>организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| <p>2 «неудовлетворительно»</p> | <p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
|--|---|

Тема: Тяжелая атлетика

Шкала оценки реферата на примере освоения компетенций

ПКО-3 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса

ОПК-8 Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

| Оценка | Характеристика сформированности компетенций |
|------------------------|---|
| <p>5 «отлично»</p> | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-</p> |

| | |
|--------------------------|--|
| | <p>исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| 4 «хорошо» | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| 3 «удовлетворительно» | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной,</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| | <p>научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психологопедагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| <p>2 «неудовлетворительно»</p> | <p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Не владеет: навыками конструирования Предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
|--|---|

6.3.2 Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

Не предусмотрено учебным планом

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

7 семестр

| Оценка | Характеристика сформированности компетенций |
|------------------------|--|
| <p>5 «отлично»</p> | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: критически Анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами</p> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| <p>4 «хорошо»</p> | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| <p>3 «удовлетворительно»</p> | <p>Знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по</p> |

| | |
|------------------------------------|--|
| | <p>предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Владеет: не в полной мере навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и профессиональной устной и письменной коммуникации целевой аудитории.</p> |
| <p>2 «неудовлетворительно»</p> | <p>Не знает: приоритетные направления развития образовательной системы РФ, требования примерных образовательных программ по учебному предмету; перечень и содержательные характеристики учебной документации по вопросам организации и реализации образовательного процесса; теорию и технологии учета возрастных особенностей, обучающихся; программы и учебники по преподаваемому предмету. Понятие, структуру, функции, цели педагогической деятельности, требования к современному преподавателю. Теоретические основы и технологию организации учебно-профессиональной, научноисследовательской и проектной деятельности и иной деятельности обучающихся.</p> <p>Не умеет: не в полной мере критически анализировать учебные материалы предметной области с точки зрения их научности, психологопедагогической и методической целесообразности использования; конструировать содержание обучения по предмету в соответствии с уровнем развития научного знания и с учетом возрастных особенностей обучающихся; разрабатывать рабочую программу по предмету, курсу на основе примерных основных общеобразовательных программ и обеспечивать ее выполнение. Осуществлять поиск, анализ, интерпретацию научной информации и адаптировать её к своей педагогической деятельности, использовать профессиональные базы данных. Применять достижения отечественной и зарубежной науки и образовательной практики в своей педагогической деятельности. Организовывать научно-исследовательскую и проектную деятельность обучающихся.</p> <p>Не владеет: навыками конструирования предметного содержания и адаптации его в соответствии с особенностями. Нормативно-правовыми, психолого-педагогическими, проектно-методическими и организационно-управленческими средствами проведения научно-исследовательской работы. Приёмами научной и</p> |

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. - ISBN 978-5-4263-0617-2. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

| Учебный год | Наименование документа с указанием реквизитов | Срок действия документа |
|--------------------|---|--------------------------------|
| 2023 / 2024 год | Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек. | |

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы

и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/
<http://www.edu.ru>

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>

4) Базы данных издательства Springer <https://link.springer.com/>

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier [https:// www.sciencedirect.com/](https://www.sciencedirect.com/)

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier [https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic](https://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic)

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования <http://fgosvo.ru>.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - <http://eor.edu.ru/>

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - <http://school-collection.edu.ru>.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - <http://window.edu.ru>.

5) Российская государственная библиотека. <http://www.rsl.ru>

6) Государственная публичная историческая библиотека.
<http://www.shpl.ru>

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.