Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Базовые и новые физкультурно-спортивные виды деятельности с методикой оздоровительной тренировки»
ГИМНАСТИКА

для специальности 49.02.02 «Адаптивная физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЗАНЯТИЯМ СЕМИНАРСКОГО ТИПА……6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….14

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	172	172
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	124	10
в том числе:		
Практические занятия	104	6
Лекционные занятия	20	4
Контрольные работы	-	-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	48	162
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация		

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1. Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, фрагменты проведения урока и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.Студенты овладевают техникой гимнастических упражнений, терминологией, методами организации занятий по физическому воспитанию, способами применения гимнастических упражнений для коррекции, формирование правильной осанки, повышают свою физическую подготовленность, проводят общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастической палкой, с мячом, в парах, на гимнастической скамейке.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность на практике провести фрагменты занятия.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля

дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

- анализа планов и процесса проведения физкультурно - оздоровительных и спортивно - массовых занятий с различными возрастными группами, разработки предложений по их совершенствованию;
- определения цели и задач, планирования, проведения, анализа и оценки физкультурно - спортивных занятий с различными возрастными группами населения;
- наблюдения, анализа и самоанализа физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами населения, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;
- ведения документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и эффективную работу мест занятий физической культурой и спортом и спортивных сооружений;

***Уметь*:**

- использовать различные методы и формы организации физкультурно - спортивных мероприятий и занятий, строить их с учетом возраста, пола,

морфо - функциональных и индивидуально - психологических особенностей занимающихся, уровня их физической и технической подготовленности;

- комплектовать состав групп, секций, клубного или другого объединения занимающихся;
- планировать, проводить и анализировать физкультурно - спортивные занятия и мероприятия на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности (не менее 12 видов);
- подбирать оборудование и инвентарь для занятий с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;
- организовывать, проводить соревнования различного уровня и осуществлять судейство;
- применять приемы страховки и самостраховки при выполнении двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;
- осуществлять педагогический контроль в процессе проведения физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- на основе медицинских заключений и под руководством врача разрабатывать комплексы и проводить индивидуальные и групповые занятия лечебной физической культурой;
- использовать основные приемы массажа и самомассажа.

***Знать*:**

- требования к планированию и проведению физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с различными возрастными группами занимающихся;
- сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы и методы физкультурно - спортивных мероприятий и занятий;
- основы оздоровительной тренировки в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;
- историю, этапы развития и терминологию базовых и новых видов физкультурно - спортивной деятельности;
- технику профессионально значимых двигательных действий изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;
- методику проведения занятий на базе изученных видов физкультурно - спортивной деятельности;

- методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств в изученных видах физкультурно - спортивной деятельности;

- технику безопасности, способы и приемы предупреждения травматизма при занятиях базовыми и новыми видами физкультурно - спортивной деятельности;

- основы судейства по базовым и новым видам физкультурно - спортивной деятельности;

- виды физкультурно - спортивных 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;

- основы педагогического контроля и организацию врачебного контроля при проведении физкультурно - спортивных мероприятий и занятий с занимающимися различных возрастных групп;

- виды документации, обеспечивающей организацию и проведение физкультурно - спортивных мероприятий и занятий и функционирование спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом, требования к ее ведению и оформлению.

Практические занятия №1

Строевые упражнения. Основные понятия строя: строй, шеренга, колонна, дистанция, интервал, фланг, направляющий, замыкающий, фронт, тыл, правофланговый, левофланговый, размыкание, смыкание, ширина строя, глубина строя. Условные точки гимнастического зала.

Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!», «Вольно!», расчёт группы по порядку, по 2,3,4 и т. д.. Рапорт дежурного. Повороты на месте. Построение в одну шеренгу, в колонну по одному.

Практическое занятие №2

Общеразвивающие упражнения в движении. Ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук, ног и туловища, нетрадиционные способы передвижения с музыкальным сопровождением проходным способом.

Практическое занятие №3

Передвижения в обход, по диагонали, противоходом, змейкой. Перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два и обратно.

Практическое занятие №4

Перестроение из одной шеренги в 3 и обратно, из колонны по одному в колонну по 3 и обратно. Общеразвивающие упражнения на месте. Разделы гимнастической терминологии ОРУ: стойки, положения рук.

Практическое занятие №5

Перестроение из одной шеренги уступами и обратно. Общеразвивающие упражнения на месте. Разделы гимнастической терминологии: выпады, наклоны, приседы.

Практическое занятие №6

Размыкания и смыкания. По распоряжению, приставными шагами. Общеразвивающие упражнения на месте. Разделы гимнастической терминологии: седы.

Практическое занятие №7

Перестроение из колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении и обратно. Общеразвивающие упражнения на месте. Разделы гимнастической терминологии: положения лёжа, положения ног.

Практическая работа №6.

Общеразвивающие упражнения на месте. Разделы гимнастической терминологии: упоры. Овладение техникой акробатических упражнений. Группировка, перекаты, кувырки, стойки, мост, равновесия, полушпагат, переворот в сторону с применением помощи и страховки.

Практические занятия №7

Практика в проведении комплексов ОРУ в движении проходным способом с музыкальным сопровождением: в ходьбе, в беге, в прыжках, нетрадиционные способы передвижения. Запись статических положений по показу.

Практическое занятие №8

Комплекс утренней гимнастики 10-12 упр: на ощущение правильной осанки, упр. для рук и плечевого пояса, упр. для туловища, упр. для шеи, упр. для ног, упр. в седах, упорах, лёжа, упр. в прыжках, бег, упр. на восстановление дыхания или функциональных систем организма.

Практическое занятие №9

Практика в проведении комплексов ОРУ на месте без предметов поточным способом по заданию преподавателя. Овладение терминами занимающимися на практических занятиях: Термины общеразвивающих упражнений: стойка, наклон, выпад, полуприсед, присед, сед, упор, лёжа, дуга, круг.

Практическое занятие №10

Практика в проведении полосы препятствий в подготовительной части урока. Овладение техникой опорных прыжков: Юноши: через козла опорные прыжки согнув ноги и ноги врозь. Девушки: через козла опорные прыжки согнув ноги, ноги врозь с применением помощи и страховки.

Практическое занятие №11

Практика в проведении ОРУ на месте с мячом 4 упражнения: перекат, передача, бросок-ловля, отбив-ловля.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на мужских снарядах: кольца (висы и упоры, размахивания, подъёмы, спады, опускания, выкруты, соскоки); брусья (упоры, висы, кувырки, перемахи, соскоки)Упражнения на женских снарядах: брусья разной высоты(висы, упоры, седы, перемахи, размахивания, подъёмы, спады, опускания, обороты, соскоки).

Практическое занятие №12

Практика в проведении ОРУ на месте с гимнастической палкой в различных положениях: передача, бросок-ловля, фиксация, опора, лидер движения, ориентир, препятствие. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на мужских снарядах: перекладина (хваты, висы, размахивания, подъёмы, обороты, перемахи, спады, соскоки); конь-махи (перемахи, одноимённые круги, соскоки боком, углом,назад).Упражнения на женских снарядах: бревно (вскоки, упоры, равновесия, повороты, седы, приседы, прыжки, перекаты, танцевальные шаги, соскоки).

Практическое занятие №13

Практика в проведении ОРУ на месте в парах: в стойках, седах, прыжки. Овладение терминами занимающимися на практических занятиях в мужском и женском многоборье: Термины упражнений на снарядах: хват, висы простые и смешанные, упоры простые и смешанные, подъём, спад, оборот, поворот, опускание, мах, размахивание, мах дугой, кач, перемах, круг, соскок, прыжок, опорный прыжок.

Практическое занятие №14

Практика в проведении ОРУ на месте на гимнастической скамейке 3 упражнения: у скамейки, на скамейке, со скамейкой. Овладение терминами занимающимися на практических занятиях акробатических упражнений: группировка, перекат, кувырок, переворот, мост, шпагат, полушпагат, стойка,, равновесие, складка.

Практическое занятие №15

Обучение различным приёмам помощи, страховки и самостраховка на каждом практическом занятии (проводка, поддержка, подталкивание, фиксация, подкрутка),

Практическое занятие №16

Овладение методикой обучения гимнастическим упражнениям в младшем, среднем, старшем школьном возрасте школьной программы. Выполнять элементы и соединения

акробатических упражнений и на гимнастических снарядах 1 юнош. или 3 разрядов категории «Б».

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная внеаудиторная работа студентов (СВРС) - 48 часов:

Самостоятельная работа обучающихся: Составить комплекс ОРУ в движении в таблице: 3 упр. в ходьбе, 3 упр. в беге, 3упр. в прыжках, 2упр. нетрадиционным способом.

Самостоятельная работа обучающихся: Составить ОРУ на месте без предмета в таблице 8 упр: на осанку, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, седы, лёжа, упоры, прыжки.

Самостоятельная работа обучающихся: Составить ОРУ на месте с гимнастической палкой в таблице 6упр: передача, опора, лидер движения, ориентир, фиксация, препятствие.

Самостоятельная работа обучающихся: Составить ОРУ на месте с мячом в таблице 4упр: перекат, передача, отбив-ловля, бросок-ловля.

Самостоятельная работа обучающихся: Составить ОРУ на месте в таблице в парах 3упр: в стойках, в седах, в прыжках.

Самостоятельная работа обучающихся: Составить ОРУ на месте в таблице на гимнастической скамейке 3упр: у скамейки, на скамейке, со скамейкой.

Самостоятельная работа обучающихся: Составить схему полосы препятствий для подготовительной части урока 5-6 станций для младшего, среднего или старшего школьного возраста.

Самостоятельная работа обучающихся: Составить конспект урока по заданию преподавателя.

Самостоятельная работа обучающихся: Самостоятельное изучение отдельных разделов курса гимнастики

Вопросы для самостоятельного изучения

1.Урок как основная форма организации.
2. Структура урока.
3. Общие методические положения к проведению урока.
4. Методика проведения подготовительной части урока.
5. Методика проведения основной части урока.
6. Методика проведения заключительной части урока.
7. Построение и перестроение. Размыкание и смыкание.
8. Классификация видов гимнастики.
9. Основная гимнастика: задачи, средства.
10. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой в младшем школьном возрасте.
11. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой в среднем школьном возрасте.
12. Содержание и методические особенности проведения занятий гимнастикой в старшем школьном возрасте.
13. Особенности занятий с подготовительной и специальной медицинской группами.
14. Способы регулирования физической нагрузки.
15. Классификация строевых упражнений.
16.Что такое страховка и помощь. Разновидности физической помощи.
17.Термины строевых упражнений.
18.Причины травматизма в гимнастике.
19.Виды и характеристика соревнований.
20. Характеристика физического качества гибкость. Виды гибкости.
21. Признаки переутомления. Степени тяжести травм.
22. Правила записи гимнастических упражнений на снарядах. Написать на одном из

снарядов комбинацию по выбору (5-6 упражнений).

23.Общая и моторная плотность урока.

24. Способы обучения ОРУ.

25. Классификация и термины акробатических упражнений. Составить комбинацию из 5-6 акробатических упражнений.

26.Основные термины: вис, упор, сед, размахивание. Составить комбинацию на брусьях р/в.

27. Фигурная маршировка "дробление", "сведение", разведение, слияние.

28. Методы и приемы обучения гимнастическим упражнениям.

29. Характеристика физического качества сила. Методика развития силы.

30. Значение соревнований по гимнастике.

31. Место, задачи и содержание гимнастики в школьных программах по физическому воспитанию.

32. Судейство соревнований.

33. Способы образования терминов.

34.Формы записи упражнений.

35. Способы проведения ОРУ.

36. Классификация прикладных упражнений.

37. Анализ техники исполнения и методика обучения лазанию по канату в два и три приема.

38. Требования к местам проведения соревнований по гимнастике.

39. Анализ техники исполнения и методика обучения группировке и перекатам.

40. Анализ техники исполнения и методика обучения кувырку вперёд.

41. Анализ техники исполнения и методика обучения кувырку назад.

42. Анализ техники исполнения и методика обучения мосту.

43. Методика обучения упражнениям в равновесии.

44. Анализ техники исполнения и методика обучения подъёму переворотом.

45. Анализ техники исполнения и методика обучения стойке на голове и руках.

46. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку вскок в упор присев, соскок прогнувшись через козла.

47. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку согнув ноги через козла.

48. Анализ техники исполнения и методика обучения опорному прыжку ноги врозь через козла.

49. Классификация прыжков.

50. Подготовка преподавателя к проведению урока.

51. Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии.

52.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии с предметом по выбору (мяч, гимнастическая палка).

53.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии в парах.

54.Составить комплекс ОРУ\8 упр.\, исходя из требований, предъявляемых к гимнастической терминологии на гимнастической скамейке.

55. Составить полосу препятствии из 4-5 станций по выбору для учащихся с 1-11 кл.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основные источники:

1. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: https://www.biblio-online.ru/bcode/437753

Дополнительные источники:

1. Баршай В. М. Гимнастика.- Ростов н/Д: Феникс, 2010

2. История физической культуры/под ред. С. Н. Комаров.- М.: Академия, 2013

3. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика /под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной.- М.: Академия,2012.- 288с.

Интернет – источники:

1. http://glavsport.ru/company/federatsiyasportivnoygimnastikirossii (Федерация спортивной гимнастики России)

Электронные ресурсы:

1. Бурухин, С. Ф.Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 173 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07538-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://biblio-online.ru/bcode/437753(дата обращения: 10.02.2020).

2. Михайлов, Н. Г.Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 138 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07636-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://biblio-online.ru/bcode/438685(дата обращения: 10.02.2020).

3. Лисицкая, Т. С.Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 242 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07785-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://biblio-online.ru/bcode/438633(дата обращения: 10.02.2020).

Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебное пособие для среднего профессионального образования/ А.А.Зайцев, В.Ф.Зайцева, С.Я.Луценко, Э.В.Мануйленко.— 2-е изд., перераб. и доп.— Москва: Издательство Юрайт, 2020.— 227с.— (Профессиональное образование).— ISBN978-5-534-13379-0. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:https://biblio-online.ru/bcode/458712(дата обращения: 25.02.2020).

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-полно и глубоко раскрыто содержание материала в объёме программы; - чётко и правильно даны определения и понятия.Верно использованы научные термины. -теория связывается с практикой, решение практических задач обосновано; -ответ самостоятельный, грамотно, логично изложен, качественно оформлен.
4 «хорошо»	-раскрыто основное содержание материала; -в основном правильно даны определения понятий и терминов; - ответ самостоятельный; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя;
3 «удовлетворительно» (зачтено)	-усвоено основное содержание учебного материала, но изложено неполно, не всегда последовательно; -определения понятий недостаточно чёткие; -отсутствуют обоснования суждений, выводы; - допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определение понятий;
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- основное содержание учебного материала не раскрыто; -не даны ответы на вспомогательные вопросы преподавателя; -допущены грубые ошибки в определении понятий, при использовании терминологии; -не решены практические задачи.