

ПРОФИЛЬ «АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ДИСЦИПЛИНЫ:

Название дисциплины

БАЗОВЫЕ ВИДЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

I курс

(на 20__ /20__ учебный год)

История (Б.1.01), Иностранный язык (Б.1.03), Право (Б.1.06), Математика (Б.2.01), Биология с основами экологии (Б.2.03), Химия (В.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Базовые виды двигательной деятельности – гимнастика (Б.3.04.1), легкая атлетика (Б.3.04.2), Биохимия человека (В.3.07), Физическая культура – гимнастика, легкая атлетика, самооборона (Б.4)						
Базовый модуль						
№ занятия	Посещ-сть, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накоп стоим. в бал-х	Часы сам. раб. для подг. к кнтр.
			Мин	Макс		
1	0.50	Лекция №1. <i>Гимнастика, как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания.</i>			0,50	
2	0.50	Лекция №2. <i>Терминология гимнастических упражнений.</i>			1,00	
3		Практическое занятие № 1. ТК-1 - опрос по темам лекций «Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина в системе физического воспитания»	1	3	4	
		«Терминология гимнастических упражнений». Терминология обще развивающих упражнений (далее ОРУ). Различные положения тела, рук, ног, движения головой, туловищем, руками и ногами. Выполнение и запись. Разучивание комплекса ОРУ на 32 счета или 64 счета.				
4	0.50	Практическое занятие № 2. Строевые упражнения (далее СУ) – СУ-1: Построение в одну шеренгу и колонну, рапорт, повороты на месте, движение в обход и остановка группы, различные виды передвижения, перестроение уступами. Ознакомление с командами, техникой выполнения и методикой обучения. Ролевые			4,50	

		задания в проведении указанных СУ. Закрепление комплекса ОРУ на 32 счета или 64 счета. Упражнения для развития силовых (СС) и координационных способностей (КС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным.				
5		Практическое занятие № 3. ТК-2 - выполнение комплекса ОРУ на 32 или 64 счета. Для сдачи ТК-2 студентам предоставляется две попытки, с выставлением лучшей оценки.	1	3		
		СУ-2: Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3. Действия занимающихся по команде «Прямо». Движение по диагонали, противоходом и змейкой, построение в круг. Ролевые задания в проведении. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ССС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности.			7,50	
6		Практическое занятие № 4. СУ-3: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и по 3 на месте, различные варианты размыкания. Перестроение захождением плечом. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в проведении. Запись. ОРУ: Способы обучения (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям). Ознакомление с командами и последовательность ОРУ в комплексе (схема комплекса). Ролевые задания (в парах) в проведении и ОРУ. Упражнения для развития гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности.			7,50	
7	0.50	Практическое занятие № 5. СУ-4: Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 и более поворотом в движении, интервал и дистанция. Перестроение дроблением и сведением, разведением и слиянием. Ознакомление с командами, техникой выполнения, методикой обучения. Ролевые задания в			8,00	

		проведении и обучении.				
		Форма конспекта подготовительной части урока. Формулировка частных задач для ОРУ.				
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
8		Практическое занятие № 6. ТК-3 - СУ. Преподаватель проводит контроль готовности студентов, поочередно давая им для выполнения различные задания (5 шт.) из разделов СУ-1 - СУ-4.	1	3		
		Проведение ОРУ разными способами (показ, рассказ, смешанный, поточный, по-разделениям) - ролевые задания. Д/З – подготовить фрагмент конспекта урока для ТК-4 (комплекс ОРУ по схеме).			11,00	
		Техника безопасности и предупреждение травматизма при занятиях гимнастикой.				
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
9		Практическое занятие № 7. ТК-4 – конспект ОРУ (8 упражнений по схеме).	1	2		
		ТК-5 - проведение ОРУ (8 упражнений по схеме) разными способами. Способ проведения задается педагогом.	1	3		
		Продолжение ТК-3 - СУ. Проводится для тех студентов, кто не успел пройти контроль на предыдущем занятии.			16,00	
		Упражнения для развития скоростно-силовых способностей (ССС) занимающихся (комплекс ОФП). Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
10		Практическое занятие № 8. Рубежный контроль (РК-1) – контрольная работа по терминологии.	2	8	24,00	

		Продолжение ТК-4, ТК-5. Прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастикой (для младшего школьного возраста): равновесие (передвижения разными способами по скамейке, рейке скамейки, низкому бревну, расхождения при встрече); лазание и перелезание гимнастической стенке и с использованием скамейки; переползание на четвереньках, по-пластунски, на боку, на спине. Демонстрация и объяснение (терминология, способы организации) преподавателя. Упражнения для развития активной гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
11	0.50	Практическое занятие № 9. Прикладные упражнения и их использование на уроках гимнастикой (для среднего школьного возраста): метание и ловля набивного мяча в парах (снизу, от груди, из-за головы, сбоку, стоя спиной к партнеру и др. Демонстрация переноски грузов: мата, козла, коня, мостика, скамейки. Переноска человека разными способами – одного одним, одного вдвоем и т.д. Игры и эстафеты, и их использование на уроках гимнастикой. ОРУ с мячом и палкой (демонстрации и объяснение педагогом, ролевые задания в проведении разными способами в парах и группах). Упражнения для развития пассивной гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).			24,50	
12	0.50	Практическое занятие № 10. ОРУ на стенке и скамейке (демонстрация и объяснение преподавателя, ролевые задания в проведении разными способами в парах). (Д/З для ТК-6 – подготовить фрагмент конспекта урока (комплекс ОРУ с палкой или с мячом, на стенке или скамейке по заданию преподавателя). Акробатические упражнения: демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения - группировка и			25,00	

		перекаты, кувырок вперед				
		Круговая тренировка и ее использование на уроках гимнастики.				
13		Практическое занятие № 11. ТК-6 – оценка фрагмента конспекта урока - комплекса ОРУ с предметом - с мячом или с палкой, и на (у) скамейке или стенке (по заданию). Оценивается от 1-го до 2-х баллов.	1	2	31,00	
		ТК-7 - проведение ОРУ с палкой или мячом, на (у) стенки или скамейке. Оценивается от 2-го до 6-х баллов. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить ОРУ по заданию с предметом (гимнастической палкой или мячом разными способами), и на (у) скамейке или гимнастической стенке.	2	4		
		Лазание по канату в 2 и 3 приема (демонстрация преподавателя, организации занятия и методика обучения). Ролевые задания студентов в обучении (подводящие упражнения). Обеспечение техники безопасности при занятиях гимнастикой.				
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
14	0.50	Практическое занятие № 12. Проведение ОРУ в парах и в сцеплении. Демонстрации и объяснение педагогом, ролевые задания в проведении разными способами в парах и группах (студенты упражняются в проведении ОРУ указанной направленности).			31,50	
		Студенты упражняются в лазание по канату в 2 и 3 приема.				
		Опорный прыжок (демонстрация преподавателя организации занятия и методики обучения - наскок на мостик и прыжок вверх прогнувшись). Ролевые задания студентов в обучении.				
		Упражнения для развития ССС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
15	0.50	Практическое занятие № 13. ОРУ поточным и проходным способом (демонстрация и объяснение преподавателя. Ролевые задания в проведении).			32,00	

		Студенты упражняются в проведении ОРУ в парах и в сцеплении. Д/З – подготовить фрагмент конспекта урока для проведения ОРУ в парах или в сцеплении, проходным или поточным способом (ТК-8).				
		Висы и упоры: демонстрация преподавателя техники выполнения, организации занятия иметодика обучения на разновысоких брусьях (Р/в) на нижней жерди (н/ж) и перекладине. Студенты выполняют упражнения: - различные висы, упоры; - и виса стоя согнув руки, подъем переворотом в упор. Страховка.				
		Упражнения для развития СС мышц рук и брюшного пресса занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
16		Практическое занятие № 14. ТК-8 - оценка фрагмента конспекта ОРУ в парах, или в сцеплении, или проходным или поточным способом. Оценивается от 1-го до 2-х баллов.	1	2	38,00	
		ТК-9 - проведение ОРУ парах, или в сцеплении, или проходным, или поточным способом. Оценивается от 2-го до 4-х баллов. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить ОРУ 2 способами: в парах или в сцеплении, поточно или проходным способом (по заданию).	3	4		
		Полоса препятствий: демонстрация и объяснение преподавателем.				
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
17	0.50	Практическое занятие № 15. Полоса препятствий с использованием различных перемещений и переноски груза. Лазание по наклонной скамейке и стенке – ролевые задания.			38,50	
		Комплексы ОРУ разной направленности: на силу, гибкость, на формирование правильной осанки и координации (демонстрации и объяснение педагогом, методика и организация занятий). Ролевые задания в проведении (студенты упражняются в проведении ОРУ разной				

		направленности в парах и малых группах).				
		Акробатические упражнения (демонстрация, методика обучения, организация занятия и страховка): стойка на лопатка, стойка на голове и руках. Студенты упражняются в выполнении упражнений.				
		Д/З подготовка конспекта фрагмента урока для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий (ТК-10).				
18		Практическое занятие № 16. ТК-10 - конспекта фрагмента урока для проведения игры, эстафеты и полосы препятствий.	1	3	46,50	
		ТК-11 – проведение игры, эстафеты и полосы препятствий. Студенты поочередно демонстрируют свое умение проводить 1 игру, 1 эстафету и полосу препятствий используя средства гимнастики и снаряды.	3	5		
		Равновесие: демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения. Различные виды перемещений по скамейке и бревну, соскок прогнувшись.				
		Упражнения для развития ВУ занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
19	0,50	Практическое занятие № 17. Ритмическая гимнастика (демонстрация и объяснение преподавателя, методика и организация занятия, дозирование нагрузки).			47,00	
		Опорный прыжок: демонстрация преподавателем организации занятия и методики обучения - наскок в упор присев на козла (коня) и соскок прогнувшись. Ролевые задания студентов в обучении.				
		Упражнения на разновысоких брусьях и перекладине: подъем переворотом.				
		Круговой способ проведения ОФП - демонстрация преподавателем.				
20		Практическое занятие № 18. Ритмическая гимнастика - ролевые задания. Студентов упражняются в проведении комплекса ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.			47,00	
		Продолжение ТК-10 (проводится для тех студентов кто не успел).				
		Акробатические упражнения: кувырки и стойки (страховка, обучение).				
		Упражнения для развития пассивной				

		гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
21	0,50	Практическое занятие № 19. Оздоровительные виды гимнастики – классическая аэробика. Ознакомление студентов с терминологией, базовыми шагами и музыкальным сопровождением классической аэробики. Методика обучения и организация занятий, дозирование нагрузки.			47,50	
		Равновесие, виды шагов и соскоков на бревне. Демонстрация преподавателем, организации занятия и методики обучения				
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
22	0,50	Практическое занятие № 20. ПЧУ по гимнастике (демонстрация и объяснение преподавателя, методика и организация занятия) с использованием средств гимнастики (СУ, ОРУ, прикладных упражнений) оздоровительных видов с учащимися младшей, средней и старшей школы. Правила написания конспекта ПЧУ. Д/З подготовка фрагмента конспекта ПЧУ (ТК-12).			48,00	
		Классическая аэробика – студенты упражняются в выполнении базовых шагов, и комбинации под музыкальной сопровождение.				
23		Практическое занятие № 21. ТК-12 – оценка фрагмента конспекта ПЧУ.	3	5	60,00	
		ТК-13 – оценка проведения ПЧУ с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов.	3	7		
		Упражнения на р/в брусьях и перекладине – подъем переворотом силой и махом, размахивания (методика обучения и организации занятий, страховка).				
24		Практическое занятие № 22. Продолжение ТК-12, ТК-13.				
		Упражнения на снарядах. Ю: брусья, акробатика. Д: акробатика, бревно.				
		Упражнения для развития ССС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с				

		одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
25		Практическое занятие № 23. Продолжение ТК-12, ТК-13.				
		Упражнения на снарядах. Ю: перекладина, прыжок. Д: брусья, прыжок.				
		Упражнения для развития подвижности в суставах и гибкости занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
26		Практическое занятие № 24. Продолжение ТК-12, ТК-13. Прием задолженностей (ТК-2 – ТК-10).				
		Прием президентских тестов.				
		Упражнения на снарядах. Ю: Перекладина, прыжок. Д: акробатика, бревно.				
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).				
		Рубежный контроль УМУ (тестирование)	5	10	70	3
		Промежуточный контроль (Зачет) можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в I семестре	22	30	100	3
Сумма	9	ТК+ посещаемость	22	46	52	
		ТК+РК + посещаемость	29	64	70	
		ТК+РК+ПК+посещаемость	51	94	100	18

2 семестр

Иностранный язык (Б.1.03), История физической культуры (В.1.01), Менеджмент (В.1.03), Русский язык и культура речи (В.1.03), Экономика (В.1.04), Информатика (Б.2.02), Физика (Б.2.02), Анатомия человека (Б.3.01), Базовые виды двигательной деятельности – гимнастика (Б.3.04.1), легкая атлетика (Б.3.04.2), лыжная подготовка (Б.3.04.4), Теория и организация адаптивной физической культуры (Б.3.06), Биомеханика двигательной деятельности (В.3.09), Физическая культура – ННВС (Б.4)						
Базовый модуль						
№ занятия	Посещ-сть, баллы	Содержание занятий и виды контроля	Количество баллов		Накоп стоим. в бал-х	Часы сам. раб. для подг. к кнтр.
			Мин	Макс		

1	0.50	Лекция №1. Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики.			0.50	
2	0.50	Лекция №2. Методология обучения гимнастическим упражнениям.			1,00	
3		Практическое занятие № 1. ТК-1 - опрос по темам лекций «Урок физической культуры в школе с использованием средств гимнастики», «Методология обучения гимнастическим упражнениям».	2	4	5,00	
		Д \3 самостоятельная работа студентов – написание реферата (ТК-2) по темам «Особенности занятия гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп» или «Особенности занятий оздоровительными видами гимнастики» (по заданию: step аэробика, танцевальная аэробика, восточные направления аэробикой, силовые направления фитнеса, направления с использованием тренажерных устройств и приспособлений – фитбол и др., flex).				
		Оздоровительные виды гимнастики – пилатес (демонстрация педагогом). Ознакомление студентов с упражнениями и терминологией упражнений, задачами, методикой и организацией занятия, дозированием нагрузки. Комплекс пилатеса (выполнение студентами) и применение упражнений пилатеса в образовательной и профессиональной сфере.				
4		Практическое занятие № 2. ТК-2 – оценка рефератов.	3	6	11,00	
		Ознакомление студентов с технологией обучения акробатических упражнений и упражнений на снарядах: упоры и передвижения в упорах, размахивания и подъем переворотом на брусьях (р\в, параллельных брусьях и перекладине). Страховка и помощь при обучении упражнений на снарядах.				
		Оздоровительные виды гимнастики – стрейтчинг (демонстрация педагогом). Ознакомление студентов с упражнениями и терминологией упражнений, задачами, методикой и организацией занятия, дозированием нагрузки. Комплекс стрейтчинга (выполнение студентами) и применение упражнений в образовательной и профессиональной сфере.				

		Д/З – выдача задания для проведения ЗЧУ – ТК-3.				
5		Практическое занятие № 3. Ознакомление студентов с технологией обучения упражнений на снарядах: опорный прыжок различными способами (наскок в упор присев соскок прогнувшись, продев ноги, ноги врозь). Страховка и помощь при обучении упражнений на снарядах.			17,00	
		ТК-3 – проведение ЗЧУ, с использованием средств гимнастики и оздоровительных технологий (упражнений пилатеса, стрейчинга, упражнения в равновесии, упражнения для коррекции осанки и т.д.).	3	6		
		Д/З – выдача студентам заданий написания фрагмента конспекта урока по технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах – ТК-4 и проведения обучения ТК-5.				
6	0.50	Практическое занятие № 4. Подготовка к проведению урока по гимнастике с использованием средств гимнастики и оздоровительных видов. Демонстрация преподавателем образца конспекта урока, объяснение содержания каждой графы конспекта. Д/З - выдача заданий студентам для подготовки конспекта урока по гимнастике в школе с использованием средств и оздоровительных видов (РК-1).			17,50	
		Продолжение. ТК-3 – проведение ЗЧУ.				
7		Практическое занятие № 5. ТК-4 - оценка фрагмента конспекта технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах (1 элемент).	3	5	28,50	
		ТК-5 – оценка проведения технологии обучения акробатическим упражнениям и упражнениям на снарядах, и страховки (1 элемент).	3	6		
		Круговая тренировка (развитие и совершенствование у студентов СС и ССС).				
8	0.50	Практическое занятие № 6. Продолжение ТК-4 и ТК-5.			29,00	
		Анализ урока – ознакомление студентов с методикой проведения анализа урока (плотности занятия, нагрузкой и т.п.).				
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с				

		одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).					
9		Практическое занятие № 7. РК-1 – конспект урока по гимнастики в школе (по заданию – класс) с использованием средств гимнастики (СУ, ОРУ, ритмическая гимнастика, прикладные упражнения, полоса препятствий, игры, эстафеты) и оздоровительных видов (классическая аэробика, пилатес, стрейтчинг).	3	8	37,00		
		Продолжение ТК-4, ТК-5.					
		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей с одновременным ознакомлением упражнения данной направленности (организация, дозировка).					
10		Практическое занятие № 8. ТК-6 – оценка проведения школьного урока по физкультуре средствами гимнастики.	3	8	50,00		
		ТК-7 – оценка проведения анализа урока.	2	5			
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».					
11	0.50	Практическое занятие № 9. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			50,50		
		Упражнения на снарядах: опорный прыжок 3-го массового разряда группы «Б».					
		Круговая тренировка.					
12	0.50	Практическое занятие № 10. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			51,00		
		Упражнения на снарядах: Ю – перекладина, Д – Р/в брусья (комбинации 3-го разряда).					
		Игры на внимание.					
13		Практическое занятие № 11. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			51,00		
		Упражнения на снарядах: Ю – параллельные брусья, Д – бревно (комбинации 3-го разряда).					
		Полоса препятствий с использованием снарядов.					
14	0.50	Практическое занятие № 12. Продолжение ТК- 6 и ТК-7..			51,50		
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».					
		Упражнения для развития СС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.					
15		Практическое занятие № 13. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			51,50		

		Упражнения на снарядах: опорный прыжок 3-го массового разряда группы «Б».				
		Упражнения для развития активной гибкости и подвижности в суставах занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.				
16	0.50	Практическое занятие № 14. Особенности занятий гимнастикой с учащимися специальных медицинских групп. Комплекс ОРУ на различные отделы позвоночника и суставы для профилактики заболеваний и оздоровление позвоночника.			52,00	
17		Практическое занятие № 15. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			52,00	
		Упражнения на снарядах: Ю – перекладина, Д – Р/в брусья (комбинации 3-го разряда).				
18		Упражнения для развития КС занимающихся. Студенты выполняют задания для развития своих способностей.			52,00	
		Практическое занятие № 16. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.				
19		Упражнения на снарядах: Ю – параллельные брусья, Д – бревно (комбинации 3-го разряда).			52,00	
		Игры на развитие ориентации в пространстве и равновесия.				
20		Практическое занятие № 17. Продолжение ТК- 6 и ТК-7.			60	
		Упражнения на снарядах: акробатическая связка 3-го массового разряда группы «Б».				
21		Круговая тренировка.			60	
		Практическое занятие № 18. ТК-8. Соревнования- выполнение 3-го разряда группы «Б» (см. программу упражнений 3-го разряда группы «Б»).	3	8		
22		Практическое занятие № 19. Сдача задолженностей (РК-1, ТК- 4 - 7).			70	3
		Подготовка к зачету.				
22		Практическое занятие № 20. Сдача президентских тестов.			100	3
		Сдача задолженностей (РК, ТК-6, ТК-7).				
		Подведение итогов семестра.			100	3
		Подготовка к зачету.				
		Рубежный контроль УМУ (тестирование)	5	10	70	3
		Промежуточный контроль (Зачет) можно получить по сумме баллов за посещаемость и успеваемость по видам контроля (текущий и рубежный), набранных в I семестре	22	30	100	3
Сумма	9	ТК+ посещаемость	22	48	52	
		ТК+РК + посещаемость	30	66	70	
		ТК+РК+ПК+посещаемость	52	96	100	18