

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Бурятский государственный университет»
Колледж

Утверждена на заседании
Ученого совета колледжа
23 сентября 2020 г.
Протокол №1

Рабочая программа дисциплины
«Легкая атлетика»
Специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура
Квалификация
Форма обучения
очная

Улан-Удэ
2022

Пояснительная записка

Цели освоения дисциплины

обеспечить студентов комплексом знаний, умений и навыков, которые позволят им успешно использовать упражнения легкой атлетики на занятиях по физической культуре

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина "Физическая культура(легкая атлетика)" относится к вариативной части профессионального цикла ООП.

В результате освоения дисциплины студент должен:

Планируемые результаты обучения по дисциплине.

Знать:

педагогическое значение легкоатлетических упражнений и их характеристику в связи с учетом возраста, пола, уровня физической подготовки занимающихся;

основные понятия о легкой атлетике;

значение легкой атлетики в жизни человека и общества;

место легкой атлетики в педагогической практике.

Уметь:

подбирать легкоатлетические упражнения с учетом конкретных задач каждого отдельного урока, его содержания, принимая во внимание уровень физической подготовленности, функциональных особенностей организма в соответствии с педагогическими задачами, возрастом и формами работы; составлять конспекты и самостоятельно проводить занятия по легкой атлетике;

готовить место для проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование;

–правильно выбирать место при объяснении в процессе проведения занятий;

–организовать учащихся, подавая команды и распоряжения;

–объяснять и показывать технику выполнения легкоатлетических упражнений;

–руководить процессом в целом и действиями отдельных занимающихся, выявляя ошибки и находя способы их устранения;

–оценивать действия, как отдельных учащихся, так и всего коллектива во время занятий и по их окончании;

–обеспечить организационно-методическую преемственность и взаимосвязь между упражнениями легкой атлетики и другими упражнениями;

–провести занятие по легкой атлетике в учебной группе с последующим анализом.

Планируемые результаты освоения образовательной программы:

Соотнесение планируемых результатов обучения по дисциплине с планируемыми результатами освоения образовательной программы

содержится в Паспорте компетенций по образовательной программе и фонде оценочных средств по дисциплине.

Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетные единицы,

| № | Название разделов дисциплины | Лекция | Практическое занятие |
|-----------|------------------------------|--------|----------------------|
| Семестр 2 | | 18 | 35 |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | 35 |

Тематическое планирование курса

Темы

Легкая атлетика

Семестр 2

Эстафетный бег.

Лекция. 1 ч. Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки.

Практическое занятие. 2 ч. Техника эстафетного бега. Способы несения и передачи эстафетной палочки.

Барьерный бег

Лекция. 2 ч. Техника барьерного бега.

Практическое занятие. 4 ч. Ритм бега между барьерами. Специальные упражнения барьериста (имитация атаки барьера, имитация переноса толчковой ноги на месте, работа рук).

Бег с препятствиями «стипель-чез».

Лекция. 2 ч. Обучение технике бега и преодоление препятствий способом «наступанием», барьерным шагом.

Практическое занятие. 2 ч. Обучение технике бега и преодоление препятствий способом «наступанием», барьерным шагом.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Лекция. 2 ч. Техника прыжков в длину с разбега.

Практическое занятие. 4 ч. Изучение техники разбега, отталкивания и приземления. Подводящие и специально-подготовительные упражнения (имитация постановки ноги, поточные прыжки в шаге, прыжки в шаге с 5-7 шагов разбега, бег по разбегу).

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Лекция. 2 ч. Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

Практическое занятие. 4 ч. Овладение техникой отталкивания, перехода через планку, приземления.

Прыжок в длину способом «прогнувшись».

Лекция. 2 ч. Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления. Выполнение прыжка в полной координации.

Практическое занятие. 4 ч. Совершенствование техники разбега, отталкивания и приземления. Выполнение прыжка в полной координации.

Прыжок в длину способом «бег по воздуху».

Лекция. 2 ч. Изучение техники разбега, отталкивания и приземления, техники движения ногами в полете. Специальные упражнения (поточные прыжки в шаге, доставание предмета бедром маховой ноги, имитация движения ног в полете).

Практическое занятие. 4 ч. Изучение техники разбега, отталкивания и приземления, техники движения ногами в полете. Специальные упражнения (поточные прыжки в шаге, доставание предмета бедром маховой ноги, имитация движения ног в полете).

Тройной прыжок.

Лекция. 2 ч. Тройной прыжок. Последовательность овладения элементами и фазами прыжка (связки "скачок-шаг", "шаг-прыжок" и приземление).

Практическое занятие. 4 ч. Тройной прыжок. Последовательность овладения элементами и фазами прыжка (связки "скачок-шаг", "шаг-прыжок" и приземление).

Толкание ядра.

Лекция. 2 ч. Изучение техники толкания ядра с места, со скачка. Финальное усилие. Упражнения для развития специальных физических качеств (упражнения со штангой для мышц рук, ног, прыжковые упражнения, метание снаряда, метание ядра из-за головы вперед и назад).

Практическое занятие. 4 ч. Изучение техники толкания ядра с места, со скачка. Финальное усилие. Упражнения для развития специальных физических качеств (упражнения со штангой для мышц рук, ног, прыжковые упражнения, метание снаряда, метание ядра из-за головы вперед и назад).

Метание мяча, гранаты, копья.

Лекция. 1 ч. Изучение техники метания малого мяча, гранаты, копья. Способы держания снаряда. Техника выпуска снаряда.

Практическое занятие. 3 ч. Изучение техники метания малого мяча, гранаты, копья. Способы держания снаряда. Техника выпуска снаряда.

БРС

| Семестр | Контрольные точки | Баллы |
|---------|--|-------|
| 2 | Текущий контроль в разделе «Легкая атлетика» | |
| | Посещение | 6 |
| | активная работа на занятии | 27 |
| | Самостоятельная работа | 27 |
| 2 | Экзамен | |
| | Сдача контрольных нормативов | 40 |

Итого за семестр 2: 100

Учебно-методическое и информационное обеспечение учебного процесса
Образовательные технологии (в том числе на занятиях, проводимых в интерактивных формах).

Учебно-методические материалы, в том числе методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

- умение анализировать собственную деятельность;
- умение адекватно оценивать проблемы и достижения;
- умение строить индивидуальные траектории в образовании.

Контрольно-измерительные (диагностические) материалы для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины:

– список тем рефератов, курсовых работ:

Легкая атлетика как исторически сложившееся социальное явление.

Теории возникновения и развития легкой атлетики. Социальная сущность легкой атлетики.

Легкая атлетика как средство физического воспитания, ее место в системе физического воспитания.

Определение легкой атлетики. Взгляды на легкую атлетику педагогов и ученых. Педагогическое значение легкой атлетики. Развитие специальных физических качеств легкоатлета.

Методика организации и проведения занятий по легкой атлетике.

Применение дидактических принципов в обучении упражнениям легкой атлетики. Основные задачи руководителя игры. Подготовка и проведение занятий по легкой атлетике. Педагогический анализ проведенных занятий.

Планирование материала для уроков физической культуры по легкой атлетике и составление планов-конспектов.

Содержание программного материала по легкой атлетике. Распределение

материала по четвертям.

Особенности методики проведения занятий по легкой атлетике со школьниками.

Характеристика упражнений легкой атлетике в связи с возрастными особенностями школьников 1-3, 4-6, 7-8, 9- классов: анатомо-физиологические, психологические особенности развития детского организма.

Особенности методики проведения занятий по легкой атлетике во внеклассной работе.

Воспитание специальных физических качеств легкоатлета. Упражнения легкой атлетике как комплексное средство развития физических качеств. Использование легкоатлетических упражнений для технической, тактической, морально-волевой подготовки.

Легкая атлетика в системе оздоровительной и физкультурно-массовой работы с населением.

Легкая атлетика в работе с взрослыми, в семейном воспитании. Легкая атлетика в учебных заведениях, вузах. Физиологическая характеристика легкоатлетических упражнений, применяемая в оздоровительных группах в занятиях с населением.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

По данной дисциплине разработан фонд оценочных средств, содержащий перечень компетенций, с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания и материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

- [ФОС Легкая атлетика \(сборы\).docx](#)

Список литературы

Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

Основная

1. [Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта. Легкая атлетика](#)/М-во спорта Рос. Федерации. —Москва: Советский спорт,

2014. —34 с.

Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69811

2. [Легкая атлетика](#): Учебно-методическое пособие/Кравчук В.И.,Кравчук Василий Иванович, Челяб. гос. акад. культуры и искусств. — Челябинск: ЧГАКИ, 2013. —184 с.

Режим доступа:

<http://rucont.ru/efd/243571?urlId=a2ri86lvDCp4uYCXnReyp81pfvoeRttUvC/ab9vT06BDX0BS50Oy6vCciv2AVGD5c60j/93CuzbFkJwxSL4xGQ==>

3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для пед. вузов/А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. —М.: Академия, 2003. —461 с.
4. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие. /Стрельченко В.Ф., Алексеева Е.Н., Богданов О.Г. – Пятигорск: СКФУ, 2021. – 287 с.

Дополнительная

1. [Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции](#)/Щербина Н.Н.,Патокин А.В., 2013. —65 с.
Режим доступа:
<http://rucont.ru/efd/234303?urlId=Pjq8L4oR21omSBbXSjrc3RpzEMQIVVUh/zN98dNGFvMaumRb/OR+coAjpx3TujpYj4nkt2LQuW1EO8hzGqS6GA==>
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для вузов по спец. 033100 - Физ. культура/А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. —М.: Академия, 2006. —461 с.
3. Зеличенко В. Б. Легкая атлетика : критерии отбора/В. Б. Зеличенко , В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. —М.: Терра - Спорт, 2000. —240 с.

Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

Федеральный портал. Российское образование. <http://www.edu.ru/>

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Портал электронного обучения БГУ e.bsu.ru

Личный кабинет преподавателя или студента БГУ <http://my.bsu.ru/>

База данных «Университет»

Электронные библиотечные системы: Руконт, издательство «Лань»,

Консультант студента

Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Стадион

Легкоатлетическое оборудование

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО «БУРЯТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ДОРЖИ БАНЗАРОВА»
КОЛЛЕДЖ

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине

«Легкая атлетика»

Направление подготовки/специальность
49.02.02 Адаптивная физическая культура

Форма
обучения
очная

Улан-Удэ
2020 г.

Паспорт фонда оценочных средств

по дисциплине «Легкая атлетика»

49.02.02 Физическая культура:

ОК-2 - Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-7 – Ставить цели, мотивировать деятельность занимающихся физической культурой и спортом, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за качество учебно-тренировочного процесса и организации физкультурно-спортивных мероприятий и занятий.

ОК-8 – Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК-12 - Владеть профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида адаптивного спорта, базовых и новых видов физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-1.2 - Мотивировать лиц с ограниченными возможностями здоровья к участию в физкультурно-спортивной деятельности.

ПК-1.3 - Организовывать и проводить физкультурно-спортивные мероприятия и занятия.

ПК-1.5 - Организовывать обустройство и эксплуатацию спортивных сооружений и мест занятий физической культурой и спортом.

ПК-2.7 - Подбирать, эксплуатировать и готовить к занятиям и соревнованиям спортивное оборудование и инвентарь.

ПК-3.3 - Систематизировать педагогический опыт в области адаптивной физической культуры и адаптивного спорта на основе изучения педагогической литературы, самоанализа и анализа деятельности других педагогов.

| № | Контролируемые разделы, темы, | Формируемые компетенции | Оценочные средства | | |
|---|-------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|------------|
| | | | Количество тестовых | Другие оценочные средства | |
| | | | | Вид | Количество |
| | | | | | |

| | модули | | заданий | | |
|---|---|--|---------|------------------------------------|---|
| 1 | Эстафетный бег | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | СРС | 1 |
| 2 | Барьерный бег | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 3 | Бег с препятствиями «стипель-чез» | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 5 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | СРС | 1 |
| | | | | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 7 | Прыжок в длину способом «бег по воздуху» | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 8 | Тройной прыжок | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | СРС | 1 |
| 9 | Толкание ядра | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК | | Сдача контрольных нормативов | 1 |

| | | | | | |
|--------|---------------------------------|--|--|-----|---|
| | | 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | | |
| 10 | Метание мяча, гранаты, копья | ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3 | | СРС | 1 |
| Всего: | | | | | |

Общие критерии оценки по дисциплине «Физическая культура»

Для текущего и итогового контроля качества обучения студентов и магистрантов применяется балльно-рейтинговая система, разработанная в соответствии с «Положением об организации учебного процесса с применением кредитно-модульной системы обучения», утвержденным Учебно-методическим советом ФГБОУ ВПО «Бурятский государственный университет» от 20 февраля 2012 г.

Целью БРС является определение уровня успешности освоения (завершения изучения) обучающимися учебных дисциплин (модулей, циклов) через балльные оценки и рейтинги качества сформированных знаний, умений, профессиональных компетенций, накапливаемые в соответствии с измеряемыми в зачетных единицах трудоемкостями каждого цикла (модуля, дисциплины) и основной образовательной программы в целом.

Общая максимальная сумма баллов, которую студент может набрать по дисциплине в течение семестра – 100 баллов:

- 60 баллов текущий контроль и рубежный контроль + 40 баллов экзамен/ зачет (итоговый контроль);

- общая максимальная сумма баллов, которую студент может набрать в течение семестра за выполнение всех видов работ во время аудиторных и внеаудиторных занятий, активность и посещаемость, должна быть равна 60 баллам;

- минимальная сумма баллов, при которой студент допускается к зачету/экзамену (итоговому контролю), равна 36 баллам;

- минимальная сумма баллов, при которой студент получает положительную итоговую оценку по дисциплине равна 60 баллам.

Распределение баллов, составляющих основу оценки работы студента по изучению дисциплины «Физическая культура» в течение всего курса обучения:

| Контрольные точки | Баллы |
|----------------------------|--------------|
| Посещение | 6 |
| Активная работа на занятии | 27 |
| Самостоятельная работа | 27 |
| Сдача нормативов | 40 |
| Итого | 100 |

Контрольные нормативы по дисциплине «Легкая атлетика (сборы)»

Контрольные нормативы

Девушки

| Вид | Оценка | | |
|-----------------|-------------|-------------|---------------------|
| | «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» |
| 100м | 14.0 сек. | 14.4 сек. | 15.0 сек. |
| 300м | 50.0 сек. | 52.0 сек. | 54.0 сек. |
| 800м | 2.45.0 сек. | 2.50.0 сек. | 2.55.0 сек. |
| Кросс 2км | 7.40.0 сек. | 7.50.0 сек. | 8.00.0 сек. |
| Прыжок в высоту | 1 м 35 см | 1 м 30 см | 1 м 25 см |
| Прыжок в длину | 4 м 20 см | 3 м 90 см | 3 м 75 см |
| Толкание ядра | 8 м 00 см | 7 м 50 см | 7 м 00 см |
| Метание гранаты | 40 м | 35 м | 30 м |

Юноши

| Вид | Оценка | | |
|-----------------|--------------|--------------|---------------------|
| | «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» |
| 100м | 12.8 сек. | 13.1 сек. | 13.4 сек. |
| 300м | 42.0 сек. | 43.0 сек. | 44.0 сек. |
| 1500м | 4.50.0 сек. | 4.55.0 сек. | 5.00.0 |
| Кросс 3км | 10.40.0 сек. | 10.50.0 сек. | 11.00.0 сек. |
| Прыжок в высоту | 1 м 50 см | 1 м 45 см | 1 м 40 см |
| Прыжок в длину | 5 м 20 см | 5 м 00 см | 4 м 80 см |
| Толкание ядра | 8 м 00 см | 7 м 50 см | 7 м 00 см |
| Метание гранаты | 50 м | 45 м | 40 м |

Методические указания для студентов

Методические указания студентам очной формы обучения представлены в виде:

- методических рекомендаций по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к семинарским занятиям;
- методических рекомендаций по изучению рекомендованной литературы;

Методические рекомендации студентам по самостоятельной работе над изучаемым материалом и при подготовке к семинарским занятиям

Важной составной частью учебного процесса в вузе являются семинарские и практические занятия.

Семинарские занятия проводятся главным образом для научно-теоретического обобщения литературных источников и помогают студентам глубже усвоить учебный материал, приобрести навыки творческой работы над документами и первоисточниками.

Планы семинарских занятий, их тематика, рекомендуемая литература, цель и задачи ее изучения сообщаются преподавателем на вводных занятиях или в методических указаниях по данной дисциплине.

Прежде чем приступить к изучению темы, необходимо прокомментировать основные вопросы плана семинара. Такой подход преподавателя помогает студентам быстро находить нужный материал к каждому из вопросов, не задерживаясь на второстепенном.

Начиная подготовку к семинарскому занятию, необходимо, прежде всего, указать студентам страницы в конспекте лекций, разделы учебников и учебных пособий, чтобы они получили общее представление о месте и значении темы в изучаемом курсе. Затем следует рекомендовать им поработать с дополнительной литературой, сделать записи по рекомендованным источникам.

Подготовка к семинарскому занятию включает 2 этапа:

1й – организационный этап;

2й - закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;
- подбор рекомендованной литературы;
- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Составление плана дисциплинирует и повышает организованность в работе.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его часть. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна. Особое внимание при этом необходимо обратить на содержание основных положений и выводов, объяснение явлений и фактов, уяснение практического приложения рассматриваемых теоретических вопросов. В процессе этой работы студент должен стремиться понять и запомнить основные положения рассматриваемого материала, примеры, поясняющие его, а также разобраться в иллюстративном материале.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (конспекта) по изучаемому материалу (вопросу). Это позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам.

В процессе подготовки к занятиям рекомендуется взаимное обсуждение материала, во время которого закрепляются знания, а также приобретает практика в изложении и разъяснении полученных знаний, развивается речь.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале занятия студенты под руководством преподавателя более глубоко осмысливают теоретические положения по теме занятия, раскрывают и объясняют основные положения публичного выступления. В процессе творческого обсуждения и дискуссии вырабатываются умения и навыки использовать приобретенные знания для различного рода ораторской деятельности.

Записи имеют первостепенное значение для самостоятельной работы студентов. Они помогают понять построение изучаемого материала, выделить основные положения, проследить их логику и тем самым проникнуть в творческую лабораторию автора.

Ведение записей способствует превращению чтения в активный процесс, мобилизует, наряду со зрительной, и моторную память. Следует помнить: у студента, систематически ведущего записи, создается свой индивидуальный фонд подсобных материалов для быстрого повторения прочитанного, для мобилизации накопленных знаний. Особенно важны и полезны записи тогда, когда в них находят отражение мысли, возникшие при самостоятельной работе.

Важно развивать у студентов умение сопоставлять источники, продумывать изучаемый материал.

Большое значение имеет совершенствование навыков конспектирования у студентов.

Преподаватель может рекомендовать студентам следующие основные формы записи: план (простой и развернутый), выписки, тезисы.

Результаты конспектирования могут быть представлены в различных формах.

План – это схема прочитанного материала, краткий (или подробный) перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала. Подробно составленный план вполне заменяет конспект.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.
- Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.
- Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.
- Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то схеме (вопросу).

Ввиду трудоемкости подготовки к семинару преподавателю следует предложить студентам алгоритм действий, рекомендовать еще раз внимательно прочитать записи лекций и уже готовый конспект по теме семинара, тщательно продумать свое устное выступление.

На семинаре каждый его участник должен быть готовым к выступлению по всем поставленным в плане вопросам, проявлять максимальную активность при их рассмотрении. Выступление должно строиться свободно, убедительно и аргументировано. Преподаватель следит, чтобы выступление не сводилось к репродуктивному уровню (простому воспроизведению текста), не допускается и простое чтение конспекта. Необходимо, чтобы выступающий проявлял собственное отношение к тому,

о чем он говорит, высказывал свое личное мнение, понимание, обосновывал его и мог сделать правильные выводы из сказанного. При этом студент может обращаться к записям конспекта и лекций, непосредственно к первоисточникам, использовать знание художественной литературы и искусства, факты и наблюдения современной жизни и т. д.

Вокруг такого выступления могут разгореться споры, дискуссии, к участию в которых должен стремиться каждый. Преподавателю необходимо внимательно и критически слушать, подмечать особенное в суждениях студентов, улавливать недостатки и ошибки, корректировать их знания, и, если нужно, выступить в роли рефери. При этом обратить внимание на то, что еще не было сказано, или поддержать и развить интересную мысль, высказанную выступающим студентом.

В заключение преподаватель, как руководитель семинара, подводит итоги семинара. Он может (выборочно) проверить конспекты студентов и, если потребуется, внести в них исправления и дополнения.

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы

Эти методические рекомендации раскрывают рекомендуемый режим и характер различных видов учебной работы (в том числе самостоятельной работы над рекомендованной литературой) с учетом специфики выбранной студентом очной формы.

Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию курса.

Студентам рекомендуется получить в научной библиотеке университета учебную литературу по дисциплине, необходимую для эффективной работы на всех видах аудиторных занятий, а также для самостоятельной работы по изучению дисциплины.

Успешное освоение курса предполагает активное, творческое участие студента путем планомерной, повседневной работы.

ПАСПОРТ КОМПЕТЕНЦИЙ

ПРЕДМЕТ: Лечебная физическая культура и массаж

1.1. Код и наименование компетенции:

ОК 2; ОК 7; ОК 8; ОК 12; ПК 1.2; ПК 1.3; ПК 1.5; ПК 2.7; ПК 3.3

1.2 Описание показателей и критериев оценивания уровня приобретенных компетенций на различных этапах их формирования.

| Показатели оценивания | Результаты обучения | Критерии оценивания |
|-----------------------|--|--|
| Пороговый уровень | <p>Знает особенности строения человека, его систем органов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;</p> <p>практическое применение анатомических знаний для обоснования гигиенических требований и оздоровительных мероприятий</p> <hr/> <p>Умеет приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии.</p> <hr/> <p>Владеет современными научно обоснованными приемами, методами и средствами обучения</p> | <p>имеет базовый уровень знаний по анатомии человека и представление об изучаемой дисциплине: ее предмете, объекте и задачах;</p> <p>дает определения общебиологических понятий и терминов по анатомии человека;</p> <p>распознает анатомические органы;</p> <p>понимает основы структурно-функциональной организации различных систем органов человека.</p> <hr/> <p>умеет работать со справочной литературой;</p> <p>умеет рассматривать, объяснять и схематизировать строение органов и их систем у человека в связи с выполняемыми ими функциями;</p> <p>умеет логично представлять результаты своей работы;</p> <p>умеет пользоваться информационными технологиями</p> <hr/> <p>владеет анатомической терминологией;</p> <p>объясняет закономерности внешнего и внутреннего строения человека с использованием понятий и спецтерминологии</p> |
| Базовый уровень | <p>Знает особенности строения человека, его систем органов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей;</p> <hr/> <p>Умеет приобретать новые знания, используя современные</p> | <p>понимает соответствие между структурами и их признаками,</p> <p>объясняет полученные материалы по ходу наблюдения, эксперимента, исследования и выводит причинно-следственные связи,</p> <p>устанавливает связи анатомических образований и физиологических процессов;</p> <p>правильно обосновывает гигиенические и оздоровительные мероприятия</p> |

| | | |
|------------------------|--|---|
| | <p>информационные образовательные технологии.</p> <hr/> <p>Владеет современными научно обоснованными приемами, методами и средствами обучения</p> | <p>умеет решать морфофункциональные и ситуационные задачи обладает практическими умениями для проведения лабораторных и практических занятий; аргументирует выбор метода решения задачи; составляет план решения задачи моделирует физиологические процессы</p> <hr/> <p>владеет навыками использования информационных технологий, объясняет закономерности внешнего и внутреннего строения человека с использованием анатомических понятий .</p> |
| Высокий уровень | <p>Знает особенности строения человека, его систем органов с учетом возрастных и индивидуальных особенностей; практическое применение анатомических знаний</p> | <p>интерпретирует основные принципы морфологии, основы физиологии, возрастные особенности человека; дополняет анализ работы систем органов гистологическими знаниями; по полученным материалам по ходу наблюдения, эксперимента, исследования выводит причинно-следственные связи,</p> |
| | <p>Умеет приобретать новые знания, используя современные информационные образовательные технологии.</p> | <p>умеет использовать электронные образовательные источники, находить и выделять необходимую информацию в большом разнообразии источников; умеет на научной основе организовать свой труд, владеет методами сбора, хранения и обработки информации, применяемыми в сфере его профессиональной деятельности; разрабатывает модели реальных анатомо-физиологических процессов и ситуаций.</p> |
| | <p>Владеет современными научно обоснованными приемами, методами и средствами обучения</p> | <p>владеет общей и специальной терминологией анатомии человека, в т.ч. на иностранном языке. оценивает значимость различной информации в научно-популярной литературе, средствах массовой информации с экологической точки зрения</p> |

1.3. Принятая структура компетенции

| № п/п | Дисциплины, практики, НИР, через которые реализуется, и их код по учебному плану | Этапы формирования компетенций в процессе | Виды занятий** | Оценочные средства*** |
|--------------|---|--|-----------------------|------------------------------|
|--------------|---|--|-----------------------|------------------------------|

| | | освоения образовательной программы * | | |
|---|--|--|--|--|
| 1 | <p>Направление подготовки / специальность - 49.02.02</p> <p><u>АДАПТИВНАЯ</u> <u>ФИЗИЧЕСКАЯ</u> <u>КУЛЬТУРА</u></p> <p>Квалификация (степень) выпускника</p> <p><u>ПЕДАГОГ ПО</u> <u>АДАПТИВНОЙ</u> <u>ФИЗИЧЕСКОЙ</u> <u>КУЛЬТУРЕ И</u> <u>СПОРТУ</u></p> <p>Форма обучения</p> <p><u>ОЧНАЯ</u></p> | <p>5 семестр</p> <p>6 семестр</p> | <p>Лекции;</p> <p>Практические занятия;</p> <p>Групповые консультации;</p> <p>Самостоятельная работа студентов</p> | <p>Реферат, выполнение контрольных работ</p> |