

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Щёкина Вера Витальевна


Должность: Ректор

Дата подписания: 28.05.2024 08:01:40

Уникальный программный ключ:

a2232a55157e76551a8999b1190892f53989420420350f04573a454e3778

1

	МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
	Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Благовещенский государственный педагогический университет»
	ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА Рабочая программа дисциплины

«УТВЕРЖДАЮ»

**Декан
индустриально-педагогического факультета
ФГБОУ ВО «БГПУ»**



Н.В. Слесаренко

«24» марта 2023 г.

Рабочая программа дисциплины

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Направление подготовки

38.03.02 – МЕНЕДЖМЕНТ

Профиль

«МАРКЕТИНГ»

Уровень высшего образования

БАКАЛАВРИАТ

**Принята на заседании кафедры
физического воспитания
(протокол № 7 от «15» марта 2023 г.)**

Благовещенск 2023

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 Пояснительная записка	3
2 Учебно-методический план	4
3 Содержание разделов (тем)	10
4 Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины	14
5 Практикум дисциплины	14
6 Дидактический материал для контроля (самоконтроля) усвоения материала	25
7 Перечень информационных технологий	42
8 Список литературы и информационных ресурсов	43
9 Материально-техническая база	43
10 Лист изменений и дополнений	44

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ОЗО

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры					
		1	2	3	4	5	6
Общая трудоемкость	400	70	70	70	70	56	56
Практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-	-
Методико-практические занятия	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа	396	70	66	70	66	56	52
Вид итогового контроля		-	Зачет 4	-	Зачет 4	-	Зачет 4

2. Учебно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Лекции	Методико-практические	Практические
1.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	4		
2.	Социально-биологические основы физической культуры	4		
3.	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	4		
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	4		
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта	4		
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	4		
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма	4		
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	4		
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	4		
10.	Физическая культура на предприятиях. Организационно-методические основы развития оздоровительной физической культуры на предприятиях	4		
11.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)		2	

12.	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции		2	
13.	Методика использования средств ФК в регулировании работоспособности и профилактики утомления		2	
14.	Основы методики массажа и самомассажа		2	
15.	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы ФУ		2	
16.	Методика развития физических качеств		2	
17.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)		2	
18.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК и С. Средства и методы мышечной релаксации		2	
19.	Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста		2	
20.	Исследование физического развития		2	
21.	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития		2	
22.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)		2	
23.	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса		2	
24.	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия			
25.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП		2	
26.	Методика проведения различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности		2	
27.	Легкая атлетика			84
28.	Лыжная подготовка			60
29.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)			140
30.	Туризм			12
31.	Нетрадиционные виды физических упражнений			32
32.	Итого: 400	40	32	328

ОЗО I-III курс

№	Наименование разделов и тем	Лекции	Самостоятельная работа
---	-----------------------------	--------	------------------------

1.	Физическая культура в общекультурной подготовке студентов		12
2.	Социально-биологические основы физической культуры		12
3.	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры для сохранения и укрепления здоровья		12
4.	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности		12
5.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта		12
6.	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания		12
7.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма		12
8.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов		12
9.	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра		12
10.	Физическая культура на предприятиях. Организационно-методические основы развития оздоровительной физической культуры на предприятиях		12
11.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)		12
12.	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции		12
13.	Методика использования средств ФК в регулировании работоспособности и профилактики утомления		12
14.	Основы методики массажа и самомассажа		12
15.	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы ФУ		12
16.	Методика развития физических качеств		12
17.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)		12
18.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК и С. Средства и методы мышечной релаксации		12

19.	Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста		12
20.	Исследование физического развития		12
21.	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития		12
22.	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)		12
23.	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса		12
24.	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия		12
25.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП		12
26.	Методика проведения различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности		12
27.	Легкая атлетика		12
28.	Лыжная подготовка		12
29.	Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис)		12
30.	Туризм		-
31.	Нетрадиционные виды физических упражнений		12
32.	Зачет	4	
33.	Итого: 400	4	396

**Интерактивное обучение по дисциплине
«Физическая культура»**

№	Тема занятия	Вид занятия	Форма интерактивного занятия	Количество часов
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ЛК	Лекция с ошибками	4
2	Социально-биологические основы физической культуры	ЛК	Лекция с ошибками	4
3	Основы здорового образа жизни. Роль физической культуры для сохранения и укрепления здоровья	ЛК	Лекция-консультация	4
4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ЛК	Лекция-консультация	4
5	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий	ЛК	Лекция-консультация	4

	избранным видом спорта			
6	Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания	ЛК	Лекция с ошибками	4
7	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма	ЛК	Лекция-консультация	4
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ЛК	Лекция с ошибками	4
9	Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра	ЛК	Лекция-консультация	4
10	Физическая культура на предприятиях. Организационно-методические основы развития оздоровительной физической культуры на предприятиях	ЛК	Лекция-консультация	4
11	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание)	ПР	Работа в малых группах	12
12	Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции	ПР	Работа в малых группах	2
13	Методика использования средств ФК в регулировании работоспособности и профилактики утомления	ПР	Работа в малых группах	12
14	Основы методики массажа и самомассажа	ПР	Работа в малых группах	2
15	Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы ФУ	ПР	Работа в малых группах	12
16	Методика развития физических качеств	ПР	Работа в малых группах	2
17	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания)	ПР	Работа в малых группах	2
18	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК и С. Средства и методы мышечной релаксации	ПР	Работа в малых группах	12
19	Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста	ПР	Работа в малых группах	12

20	Исследование физического развития	ПР	Работа в малых группах	2
21	Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития	ПР	Работа в малых группах	2
22	Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы)	ПР	Работа в малых группах	2
23	Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса	ПР	Работа в малых группах	2
24	Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия	ПР	Работа в малых группах	2
25	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП	ПР	Работа в малых группах	2
26	Методика проведения различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности	ПР	Работа в малых группах	2
27	Техника безопасности на занятиях, во время походов, экскурсий и прогулок. Знакомство с устройством компаса. Определение сторон света по компасу. Определение азимута. Обучение умению двигаться по азимуту на местности.	ПР	Работа в малых группах	2
28	Знакомство с устройством туристского снаряжения. Изучение устройства современной туристической палатки. Постановка и снятие современной туристической палатки отделениями по 4 человека.	ПР	Работа в малых группах	2
29	Соревнования по маркированной трассе (отделениями по 4 человека).	ПР	Работа в малых группах	2
30	Знакомство с устройством туристского снаряжения. Обучение вязке узлов «прямой», «встречный», «проводник», «восьмерка проводник», «булинь». Обучение укладке различных видов костров.	ПР	Работа в малых группах	2
31	Практическое задание – укладка и растопки костра по карточкам, где изображены виды костров. Постановка и снятие туристической палатки отделениями по 4 человека на время.	ПР	Работа в малых группах	2
32	Соревнования по преодолению туристской полосы препятствий (от-	ПР	Работа в малых группах	2

	делениями по 6 человек).			
	Всего			134/400 (30%).

3. Содержание дисциплины

Лекционный курс

Материал раздела предусматривает овладение студентами системой научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

ПЕРВЫЙ КУРС

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные понятия. Физическая культура, спорт, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, ценности физической культуры, профессиональная направленность физического воспитания.

Содержание. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Современное состояние физической культуры в стране. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура личности. Ценности физической культуры. Деятельная сущность физической культуры в разных сферах жизни. Физическая культура как учебная дисциплина высшего педагогического образования и всестороннего развития личности. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Основные понятия. Организм человека, функциональная система организма, саморегуляция организма, гомеостаз, адаптация, рефлекс, гиподинамия, гипокинезия, утомление, переутомление, перетренировка, физическая тренировка, психологический стресс, экологические факторы, максимальное потребление кислорода, двигательные умения и навыки, система физического воспитания, естественнонаучные основы физического воспитания, социально-биологические основы физической культуры.

Содержание. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Роль движений в жизни человека. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Основные понятия. Здоровье, здоровье физическое и психическое, здоровый образ жизни, здоровый стиль жизни, дееспособность, трудоспособность, саморегуляция, самооценка, режим дня.

Содержание. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Физическая культура как часть общей культуры студента. Взаимосвязь общей культуры студента с его образом жизни. Здоровый образ жизни и его составляющие. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации

здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Режим дня как закономерная согласованность в жизнедеятельности организма с ритмами природы.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Основные понятия. Психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие, массаж, самомассаж.

Содержание. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Факторный анализ динамики работоспособности студентов в течение учебного года. Основные причины изменения состояния студентов в период экзаменационной сессии, критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышения эффективности учебного труда студентов. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности будущего выпускника.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности занятий избранным видом спорта

Основные понятия. Массовый спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений, перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки, спортивные соревнования.

Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе. Спортивные соревнования как средство и метод спортивной подготовки студентов. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации Универсиады и Олимпийские игры. Современные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий с учетом учебного режима и особенностей будущей трудовой деятельности. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп и видов спорта. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки. Контроль за эффективностью тренировочного процесса. Специальные зачетные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта, системе физических упражнений.

ВТОРОЙ КУРС

Тема 6. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания

Основные понятия. Общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, принципы и методы физического воспитания, физические качества, психические качества, учебно-тренировочное занятие, спортивная тренировка, периоды и этапы спортивной тренировки, спортивная форма, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физических нагрузок, аэробный и анаэробный режим работы, энергозатраты при физической нагрузке.

Содержание. Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная подготовка, их цели и задачи. Методические принципы физического воспитания: сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, прочность. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы физического воспитания. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям, его структура и направленность. Структура подготовленности спортсмена. Спортивная тренировка, ее этапность и перио-

дичность. Зоны и интенсивность физических нагрузок, методы контроля, аэробный и анаэробный режимы тренировочных нагрузок. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Значение мышечной релаксации. Коррекция физического развития, телосложения, физической и функциональной подготовленности студентов.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль за состоянием своего организма

Основные понятия. Формы самостоятельных занятий, мотивация двигательной активности, гигиена физических упражнений, врачебно-педагогический контроль, диагностика состояния здоровья, функциональные пробы, критерии физического развития, антропометрические показатели, тест, номограмма, самоконтроль.

Содержание. Мотивация, направленность, формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий различной направленности в зависимости от возраста, физической подготовленности, природных и социальных факторов. Границы интенсивности нагрузок в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий. Гигиенические требования к рациональному распорядку дня. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Диагностика физического состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки, дневник самоконтроля. Методы стандартов, индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, физической подготовленности и функционального состояния организма. Использование показателей контроля в коррекции содержания и методики занятий физическими упражнениями. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

Тема 8. Профессионально-прикладная подготовка студентов

Основные понятия. Профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально-педагогическая подготовка, прикладные знания, умения и навыки, профессионально-значимые физические качества, производственная физическая культура, профессиональное утомление, профессиональное заболевание.

Содержание. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов вузов. ППФП применительно к студентам педагогических вузов. Цель, задачи, содержание и средства профессионально-педагогической подготовки (ППП). Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Особенности ППП студентов педагогического университета. Факторы, определяющие ее конкретное содержание. Краткая психофизиологическая характеристика различных форм (видов) труда. Особенности профессии учителя. Причины производственного утомления и профессиональных заболеваний педагогов, профилактика этих явлений средствами физической культуры и спорта. Профессионально-значимые прикладные знания, умения и навыки студентов. Зачетные требования и нормативы по ППП по семестрам (годам) обучения для студентов педвузов.

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Основные понятия. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Профессиональные заболевания. Профилактика.

Содержание. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей, географо-климатических условий и других факторов на содержание физической культуры специалистов, работающих на производстве. Роль выпускника педагогического университета во внедрении физической культуры в коллективе, в пропаганде и развитии оздоровительных форм занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе, среди детей и родителей.

Тема 10. Физическая культура на предприятиях. Организационно-методические основы развития оздоровительной физической культуры на предприятиях

Основные понятия. Возрастные особенности, работоспособность учащихся, двигательный режим, осанка. Оздоровительная физическая культура, оздоровительная физическая тренировка, эффективные формы и средства физической культуры.

Содержание. Возрастные особенности развития детей школьного возраста. Двигательный режим школьника критический минимум двигательной активности. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития Осанка и состояние здоровья школьника. Взаимосвязь физического развития с умственной работоспособности учащихся. Недельная и годовая динамика работоспособности школьников. Обязанности членов педагогического коллектива школы по охране здоровья и физическому развитию учащихся: директора, классного руководителя, воспитателя. Задачи, содержание и формы физического воспитания в школе. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы физического воспитания. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Оздоровительная физическая культура - составная часть учебно-воспитательного процесса в школе и детском лагере отдыха. Организационно-методические подходы к развитию оздоровительной физической культуры: подготовка физкультурного актива, разработка календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, принципы составления положений о спортивных соревнованиях, методическое руководство со стороны учителя физической культуры. Оздоровительная физическая тренировка.

Туризм в системе физического воспитания детей школьного возраста. Формы и содержание туристской работы. Организация и проведение туристских походов. Элективные и популярные формы и средства оздоровительной физической культуры с детьми: ритмическая гимнастика, мини спортивные игры, «Веселые старты» и эстафеты, атлетическая гимнастика и др.

Руководство физическим воспитанием детей в лагере отдыха. Физкультурный руководитель как непосредственный организатор физкультурно-спортивной работы. Обязанности вожатого детского лагеря отдыха, формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми: утренняя гимнастика, физкультурные занятия в отряде, подготовка отрядных команд к лагерной Спартакиаде, закаливающие процедуры, игры и развлечения на воздухе и др.

4. Методические рекомендации для студентов по изучению дисциплины «Физическая культура»

Представленная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» направлена на обеспечение методической помощи студентам педагогического университета в овладении дисциплины «Физическая культура», возможности для использования средств физической культуры при организации самостоятельных занятий, а также в будущей профессионально-педагогической деятельности.

Учебно-методические материалы по подготовке лекционных, методико-практических и практических занятий представлены отдельно по каждому разделу в соответствии с программой дисциплины.

При работе с рабочей программой особое внимание следует обращать на вопросы для самоконтроля, так как ответы на них позволяют сформировать целостное представление об изученной теме. В процессе изучения дисциплины, необходимо систематически обращаться к списку основной и дополнительной литературы.

Особое внимание при подготовке к методико-практическим занятиям следует обращать на межпредметные связи с другими дисциплинами (анатомию, физиологию, возрастную психологию), а также учитывать двигательный опыт практических занятий.

При написании рефератов по учебной дисциплине необходимо обращаться к специальным журналам «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», «Физическая культура в школе».

Студенты заочного отделения изучают весь объем дисциплины самостоятельно, представляя в шестом семестре реферат к защите по одной из тем, выбранных из списка 1, 2, 3-го курсов и согласованных с преподавателем.

5. Практикум по дисциплине

Методико-практические занятия предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение студентами основных методов и способов формирования учебных, профессионально-прикладных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Деятельность студентов на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов. В качестве форм методико-практической подготовки могут использоваться ролевые, имитационные игры, проблемные ситуации, тематические задания для самостоятельного выполнения, в процессе которых выявляется степень готовности студентов к практическому овладению определенной методикой. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. Методико-практические занятия проводятся по определенной схеме. Преподаватель заблаговременно дает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания к ее усвоению. На занятии преподаватель кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике. Студенты практически, при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги исполнения задания, студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Дальнейшее закрепление и совершенствование методических умений происходит в процессе их многократного воспроизведения в изменяющихся условиях учебных занятий, во внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, в быту, на отдыхе, на педагогической практике в школе и детском лагере отдыха.

Содержание методико-практических занятий

Занятие 1. Тема: *Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).*

Задачи занятия: 1. Ознакомить с жизненно необходимыми умениями и навыками. Дать определение основным понятиям.

2. Изучить методики овладения основными движениями.

3. Охарактеризовать нетрадиционные системы физических упражнений.

4. Выявить индивидуальные особенности учащихся для обоснования индивидуального выбора физических упражнений.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 2. Тема: *Методики оценки и самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.*

Задачи занятия: 1. Определить понятия работоспособности, утомления, переутомления.

2. Выявить симптомы усталости, утомления при умственной и физической нагрузке.

3. Освоить методики самооценки работоспособности, усталости, утомления

4. Использовать наиболее приемлемые средства физической культуры для их направленной коррекции.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 3. Тема: *Методика использования средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактики утомления.*

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с физическими упражнениями, способствующими поддержанию работоспособности и коррекции утомления.
2. Составить комплексы упражнений различной направленности и применить их на учебном занятии.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 4. Тема: *Методика составления и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.*

Задачи занятия:

1. Овладеть методикой составления и проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или системы физических упражнений.
2. Составить конспект учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 5. Тема: *Методика развития физических качеств.*

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками развития физических качеств.
2. Определить уровень развития физических качеств у студентов.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 6. Тема: *Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).*

Задачи занятия:

1. Научиться использовать методы оценки специальной физической и спортивной подготовленности.
2. Составить индивидуальный профиль физической подготовленности студента

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 7. Тема: *Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. Средства и методы мышечной релаксации.*

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методами регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой спортом
2. Изучить методику оценки личностной и ситуативной тревожности
3. Ознакомиться с методикой аутотренинга

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 8. Тема: *Методика подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.*

Задачи занятия:

1. Ознакомиться с методиками подбора средств для проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью в целях профилактики профессиональных заболеваний.

2. Выполнение оздоровительно-рекреационных упражнений, используемых в нерабочее время, с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 9. Тема: *Исследование физического развития.*

Задачи занятия:

1. Освоить методику исследования показателей физического развития.

2. Выполнить индивидуальные измерения показателей физического развития.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 10. Тема: *Оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития.*

Задачи занятия:

1. Оценить индивидуальные показатели физического развития методами стандартов и индексов.

2. Научиться строить профиль физического развития.

3. Сделать заключение о физическом развитии.

4. Разработать индивидуальные комплексы упражнений для коррекции «проблемных» зон в физическом развитии.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 11. Тема: *Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы).*

Задачи занятия:

1. Освоить методику регистрации пульса и артериального давления в покое и после функциональной пробы.

2. Оценить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и резервные возможности системы внешнего дыхания.

3. Сделать заключение о функциональном состоянии сердечно-сосудистой системы и резервных возможностях системы внешнего дыхания.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 12. Тема: *Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса.*

Задачи занятия:

1. Научиться рассчитывать и оценивать физическое состояние (по комплексным методикам).

2. Сделать заключение о физическом состоянии.

3. Научиться рассчитывать тренировочный пульс, с учетом различных режимов нагрузки.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 13. Тема: *Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия.*

Задачи занятия:

1. Научиться разрабатывать индивидуальные рекомендации по организации оздоровительной тренировки.
2. Научиться составлять комплексы упражнений оздоровительной тренировки.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 14. Тема: *Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.*

Задачи занятия:

1. Научиться самостоятельно составлять комплексы физических упражнений профессионально-прикладной направленности.

Литература:

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2005. – 366 с.

2. Массовая физическая культура в вузе: учеб. пособие / И. Г. Бердников, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.; под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.

Занятие 15. Тема: *Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.*

Задачи занятия:

1. Научиться проводить утреннюю гигиеническую гимнастику с учебной группой.
2. Научиться проводить различные формы производственной физической культуры с учебной группой.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

Занятие 16. Тема: *Методика проведения различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности со школьниками.*

Задачи занятия:

1. Научиться проводить различные формы физкультурно-оздоровительной деятельности, используемые в общеобразовательной школе с учебной группой.
2. Проведение подвижных игр различной интенсивности и направленности с учебной группой.

Литература:

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат).

Содержание практических занятий

Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей студентов, формирование необходимых качеств и свойств личности, овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, приобретение в ней личного опыта, обеспечивающего возможность самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры и спорта для сохранения высокой учебной и профессиональной работоспособности, здоровья и физического развития детей школьного возраста. Практический раздел Программы реализуется на учебно-тренировочных занятиях. Учебно-тренировочные занятия основаны на широком исполь-

зовании теоретических знаний, методических умений в применении разнообразных средств физической культуры. В спортивной и профессионально-педагогической подготовке студентов для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта физкультурно-спортивной деятельности. Их направленность связана с обеспечением необходимой двигательной активности, достижением и поддержанием оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения студента; с приобретением опыта совершенствования и коррекции индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей; с освоением жизненно необходимых навыков, формированием устойчивого мотивационно-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности. На занятиях предусматривается развитие познавательной творческой активности, направленной на самостоятельное и постоянное использование средств физической культуры и спорта в целях физического совершенствования и физического самовоспитания школьников, формирования жизненных и профессионально-значимых психофизических качеств и свойств личности, умений и навыков для обеспечения активного отдыха, профилактики общих и профессиональных заболеваний, травматизма, вредных привычек. Средства практического раздела определяются кафедрой физического воспитания вуза в рабочей программе самостоятельно. Обязательными видами физических упражнений для включения в рабочую программу являются отдельные виды легкой атлетики, гимнастики, спортивные игры, лыжная или беговая подготовка, упражнения профессионально-прикладной и силовой направленности. Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым умениям, навыкам и двигательным действиям, а также развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости, гибкости. Используются физические упражнения из различных видов спорта, оздоровительных систем физических упражнений.

Практический материал для специального учебного отделения разрабатывается кафедрами физического воспитания с учетом показаний и противопоказаний для занимающихся. Он имеет корригирующую и оздоровительно-профилактическую направленность в использовании средств физического воспитания, включает специальные средства для устранения отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональном состоянии организма. При его реализации необходим индивидуально-дифференцированный подход в зависимости от уровня функциональной и физической подготовленности, характера и выраженности структурных и функциональных нарушений в организме, вызванных временными или постоянными патологическими факторами. Содержание и средства каждого практического занятия определяются на основе графика учебного процесса и рабочего плана кафедры физического воспитания для каждого учебного отделения (основного, специального, спортивного)

ВОЛЕЙБОЛ

Тематический план занятий по волейболу для учебных групп 1-3 курсов на I семестр

№ занятия	Общие задачи
1	1. Ознакомить с основными положениями игры в волейбол. 2. Обучение технике перемещений и стойке волейболиста. 3. Обучение технике верхней передачи мяча.
2	1. Обучение технике верхней передачи мяча на месте и в движении. 2. Обучение технике нижней прямой подачи мяча. 3. Развитие физических качеств.
3	1. Совершенствование техники передачи мяча на месте и в движении. 2. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. 3. Повышение уровня специальной физической подготовки.
4	1. Развитие быстроты перемещений. 2. Обучение верхним передачам в средней и низкой стойках после перемещения.

	3. Совершенствование техники нижней прямой подачи.
5	1. Совершенствование специальной технической подготовки. 2. Обучение техники приема мяча двумя руками снизу. 3. Развитие физических качеств.
6	1. Обучение технике приема мяча снизу. 2. Ознакомление с техникой нижней боковой подачи 3. Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении.
7	1. Совершенствование техники верхней передачи мяча и приема мяча снизу. 2. Совершенствование техники нижней боковой подачи. 3. Развитие скоростно-силовых способностей.
8	1. Совершенствование техники верхней передачи мяча в движении. 2. Обучение приему мяча снизу двумя руками с подачи. 3. Ознакомление с прямым нападающим ударом.

**Тематический план занятий по волейболу для учебных групп 1-3 курсов на
II семестр**

№	Общие задачи
9	1. Совершенствование изученных технических элементов игры волейбол. 2. Обучение технике нападающего удара. 3. Ознакомление с нормативными требованиями по практическому разделу
10	1. Обучение техники приема мяча снизу в средней и низкой стойке волейболиста. 2. Закрепление навыков в выполнении нападающего удара. 3. Совершенствование техники подач.
11	1. Обучение техники верхней передачи мяча назад, за голову. 2. Обучение верхней прямой подачи. 3. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
12	1. Закрепление навыков верхней прямой подачи мяча. 2. Обучение перебиванию мяча через сетку кулаком. 3. Совершенствование техники верхней передачи мяча и приема мяча снизу двумя руками.
13,14	1. Совершенствование передач и приемов мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Закрепление навыка верхней прямой подачи. 3. Углубление теоретических знаний об игре волейбол. 4. Общая физическая подготовка.
15	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Совершенствование навыков верхней прямой подачи. 3. Общая физическая подготовка. Закрепление умений в выполнении гимнастических упражнений.
16	1. Совершенствование технических приемов игры в волейбол. 2. Прием контрольных нормативных требований по технике игры в волейбол.

Тематический план занятий по волейболу на III семестр

№	Общие задачи
17	1. Дальнейшее обучение и совершенствование приемов и передач мяча сверху и снизу в усложненных условиях. 2. Обучение второй передаче мяча.
18 – 19	1. Совершенствование второй передачи мяча. 2. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. 3. Общая физическая подготовка.
20 – 21	1. Совершенствование навыков приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. 2. Тактика вторых передач. 3. Закрепление навыков игры волейбол в игровой деятельности.
22	1. Совершенствование навыка приема и передачи мяча. 2. Обучение приему мяча с подачи. 3. Совершенствование навыков передачи мя-

	ча через сетку.
23	1. Совершенствование технико-тактических приемов игры в волейбол. 2. Подготовка к сдаче контрольных нормативов.
24	1. Совершенствование технико-тактических действий приемов игры волейбол. 2. Закрепление навыка в выполнении нападающего удара. 3. Прием контрольных нормативов.

Тематический план занятий по волейболу на IV семестр

25 - 26	1. Закрепление навыков в приеме и передаче мяча на месте и движении. 2. Обучение приему мяча у сетки и отраженного сеткой. 3. Совершенствование техники подачи мяча.
27 - 28	1. Обучение технике перемещений при одиночном блокировании. 2. Совершенствование навыка приема и передачи мяча на месте и в движении. 3. Закрепление навыка передачи мяча назад.
29	1. Совершенствование навыков приема, передач и подачи мяча. 2. Ознакомление с приемом мяча сверху с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. 3. Закрепление навыков перемещений при блокировании.
30	1. Совершенствование навыков приема, передач, ударов и подачи мяча. 2. Обучение технике одиночного блокирования. 3. Общая физическая подготовка.
31,32	1. Совершенствование технико-тактических приемов в игровой деятельности.

Тематический план занятий по волейболу на V семестр

№	Общие задачи
33 – 34	1. Совершенствование передач мяча сверху и снизу с различной траекторией. 2. Закрепление навыков в выполнении блокировки. 3. Углубленное ознакомление с правилами игры волейбол, методикой судейства.
35 – 36	1. Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям в нападении. 2. Закрепление навыка блокирования. 3. Совершенствование техники передачи и приема и ударов мяча в игровой деятельности.
37	1. Совершенствование технико-тактических действий в игровой и соревновательной деятельности. 2. Общая физическая подготовка.
38	1. Совершенствование приема и передачи мяча в игровой ситуации. 2. Дальнейшее обучение нападающему удару.
39 – 40	1. Совершенствование технико-тактических действий в игровой и соревновательной деятельности. 2. Прием контрольных нормативов.

Тематический план занятий по волейболу на VI семестр

№	Общие задачи
41-42	1. Обучение технике передачи мяча в прыжке. 2. Закрепление навыков в игре в защите и нападении. 3. Совершенствование техники подач.
43-44	1. Ознакомление с методикой проведения соревнований по волейболу. 2. Совершенствование технико-тактических приемов (свободный урок).
45-46	1. Совершенствование технико-тактических навыков. 2. Совершенствование индивидуальных действий при игре в защите и нападении. 3. Проведение соревнований среди учебных групп.
47-48	1. Совершенствование технико-тактических приемов в игровой деятельности.

	сти. 2. Подведение итогов учебно-воспитательной работы.
--	--

БАСКЕТБОЛ

Тематический план

1	Стойки баскетболиста, держание мяча. Прием и различные передачи мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях спортивными играми.
2	Остановки шагом и прыжком по сигналу без мяча и с мячом. Повторение передач мяча на месте, ведение по прямой с передачей после остановки.
3	Повороты на месте после остановки. Ведение по прямой, встречная передача мяча в движении после ведения. Передачи мяча в движении в парах с последующим броском в кольцо. Броски мяча в кольцо с места. Штрафной бросок.
4	Ознакомление с площадкой для игры в баскетбол и правилами игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам с объяснением допущенных ошибок и жестами судьи.
5	Бросок мяча после ведения в движении. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Формирование курсовой команды для участия в соревнованиях по б/б среди курсов.
6	Повторение изученных передач, бросков и ведения мяча. Подбор мяча в прыжке. Двусторонняя игра.
7	Двусторонняя игра с применением изученных передач.
8	Повторение приемов, изученных на 1 курсе: стойки, передачи мяча на месте, броски с места из-под кольца, остановки и повороты с мячом. Методика проведения разминки на занятиях спортивными играми.
9	Двусторонняя игра с применением зонной защиты и изученных приемов.
10	Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Штрафные броски.
11	Передачи в движении в парах и тройках с последующим броском в кольцо. Индивидуальные действия в нападении и в защите (уход от опеки защитника, выбивание и выравнивание мяча, держание игрока без мяча и с мячом, выбор места для получения мяча). Игра «Борьба за мяч».
12	Ловля и передача высоко летящих мячей на месте и при встречном движении игроков. Ведение комбинаций различных приемов. Зонная защита. Двусторонняя игра с применением зонной защиты и изученных приемов.
13	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника; действия двух защитников против 2 нападающих с применением изученных приемов. Изучение жестов судьи.
14	Броски из-под кольца и с близкого расстояния после ведения и после ловли в движении. Штрафной бросок в игре. Двусторонняя игра, самостоятельное судейство.
15	Закрепление изученных приемов в двусторонней игре. Судейство.
16	Двусторонняя игра с применением изученных передач.
17	Совершенствование приемов игры изученных ранее. Двусторонняя игра.
18	Групповые действия в защите: подстраховка, переключение, борьба за отскок мяча. Двусторонняя игра.
19	Командные действия в личной, зонной и смешанной защите. Двусторонняя игра.
20	Индивидуальные действия игрока с мячом ведение, броски с места и после ведения, передачи мяча с места и после ведения. Двусторонняя игра.
21	Обманные движения (финты) игрока с мячом для ухода от защитника. Двусторонняя игра.
22	Ведение мяча с изменением направления. Выполнение комбинаций изученных приемов. Двусторонняя игра.

23	Совершенствование приемов игры изученных ранее в подвижных играх и эстафетах.
24	Активные действия игроков в двусторонней игре. Перехват, заслон, выбивание и вырывание мяча.
25	Действия игроков в двусторонней игре: прорыв, борьба за мяч под щитом.
26	Правила соревнований. Индивидуальное судейство в двусторонней игре.
27	Контрольные занятия

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Тематические план

№	Общие задачи
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ознакомить с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. 3. Упражнения «школы лыжника». Повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, ходьба ступающим шагом с изменением направления, передвижение «елочкой», «лесенкой». 4. Игры на лыжах по совершенствованию упражнений 5. Равномерное передвижение на лыжах по слабо пересеченной местности.
2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование упражнений «школы лыжника». 2. Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучить технике скользящего шага при ходьбе без палок. Совершенствовать устойчивое скольжение на одной лыже. Обучить толчку ногой, подседу и научить синхронно выполнять маховые движения руками и ногами. 3. Игры на лыжах по совершенствованию попеременного двухшажного хода. 4. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Обучение попеременному двухшажному ходу. Повторить упражнения занятия № 2. Обучить попеременному двухшажному ходу с использованием палок. Научить активному отталкиванию палками. Отработать согласованность движений руками и ногами. 2. Обучение одновременному бесшажному ходу. Научить имитации хода на месте. Обучить технике хода в целом и совершенствовать ее. 3. Игры на лыжах по совершенствованию изученных классических ходов. 4. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование попеременного двухшажного и бесшажного ходов. 2. Обучение одновременному одношажному ходу (скоростной вариант). Научить имитации одновременного одношажного хода на месте. Научить занимающихся согласовывать движения рук и ног. Совершенствовать технику хода в целом. 3. Обучение одновременному одношажному ходу (основной вариант). Научить имитации хода на месте. Научить занимающихся согласовывать движения рук и ног. Совершенствовать технику хода в целом. 4. Обучение одновременному двухшажному ходу. Научить имитации хода на месте. Научить согласованному движению рук и ног. Совершенствовать технику хода в целом. 5. Игры на лыжах по совершенствованию изученных классических ходов. 6. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствование ранее изученных классических ходов. 2. Обучить повороту переступанием. Научить занимающихся переступанию и переносу массы тела с лыжи на лыжу на месте и в движении. 3. Обучить поворотам «плугом» и упором. Научить занимающихся принимать стойку поворота и загружать лыжи на месте и в движении. 4. Обучить способам преодоления подъемов «лесенкой», «полуелочкой»,

	<p>«елочкой».</p> <p>5. Обучить способам преодоления спусков в высокой, средней и низкой стойках.</p> <p>6. Игры на лыжах по совершенствованию преодоления спусков и подъемов.</p> <p>7. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.</p>
6	<p>1. Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах. Совершенствование способов преодоления подъемов и спусков, поворотов, торможений.</p> <p>2. Обучить способам переходов с одного хода на другой без шага, через один и два шага.</p> <p>3. Игры на лыжах «Снежный биатлон», «Слалом».</p> <p>4. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.</p>
7	<p>1. Совершенствование и закрепление изученных способов передвижения на лыжах. Совершенствование способов преодоления подъемов, спусков, поворотов, торможений.</p> <p>2. Игры на лыжах по совершенствованию техники изученных упражнений.</p> <p>3. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.</p>
8	<p>Выполнение контрольных нормативов. Преодоление дистанции на время. Девушки 3 км: 18,00 «отлично», 20, 00 «хорошо», 22,00 «удовлетворительно». Юноши 5 км: 25,00 «отлично», 27,00 «хорошо», 29,00 «удовлетворительно».</p>
9	<p>1. Напомнить правила поведения учащихся и технику безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Научить правильно подбирать инвентарь для конькового хода. Научить правильно подбирать парафины в соответствии с погодными условиями и наносить их на скользящую поверхность лыж.</p> <p>2. Закрепление материала пройденного на I курсе.</p> <p>3. Игры на лыжах на совершенствование техники классических ходов.</p> <p>Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности</p>
10	<p>1. Обучение преодолению бугров, впадин.</p> <p>2. Закрепление материала пройденного на первом курсе.</p> <p>3. Игры на лыжах на совершенствование преодоления неровностей.</p> <p>4. Равномерное передвижение на лыжах по слабопересеченной местности.</p>
11	<p>1. Закрепление материала пройденного на I курсе.</p> <p>2. Игры на лыжах на совершенствование преодоления неровностей.</p> <p>3. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.</p>
12	<p>1. Обучение полуконьковому ходу. Научить занимающихся отталкиванию ногой отведением на месте. Научить занимающихся сочетать отталкивание ногой с работой рук. Выполнение хода в целом.</p> <p>2. Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу. Научить студентов согласовывать работу рук и ног. Имитация хода на месте.выполнение хода в целом.</p> <p>3. Игры на лыжах на совершенствование преодоления неровностей.</p> <p>4. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.</p>
13	<p>1. Обучение одновременному одношажному коньковому ходу. Научить занимающихся согласовывать работу рук и ног. Имитация хода на месте. Выполнение хода в целом.</p> <p>2. Совершенствование полуконькового и одновременного двухшажного конькового хода.</p> <p>3. Игры на лыжах на совершенствование преодоления препятствий.</p> <p>4. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.</p>

14	1. Совершенствование коньковых ходов. 2. Игры на лыжах. Эстафеты. 3. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.
15	1. Совершенствование коньковых ходов. 2. Игры на лыжах. Эстафеты. 3. Равномерное передвижение на лыжах по пересеченной местности.
16	Выполнение контрольных нормативов. Преодоление дистанции на время. Девушки 3 км 17,00 «отлично», 19,00 «хорошо», 21,00 «удовлетворительно». Юноши 5 км 23,00 «отлично», 25,00 «хорошо», 27,00 «удовлетворительно».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тематический план занятий

№	Общие задачи
1	1. Обучение технике бега на средние дистанции. 2. Обучение технике прыжков в длину с места, тройные, пятерные. 3. Развитие общей выносливости.
2	1. Совершенствование техники бега на средние дистанции. Высокий старт. Бег по дистанции. Финиширование. 2. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Обучение отталкиванию. 3. Развитие скоростной выносливости.
3	1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Низкий старт. Стартовый разгон. 2. Совершенствование отталкивания в прыжках в длину. 3. Развитие скоростно-силовых способностей.
4	1. Совершенствование техники низкого старта. 2. Развитие скоростно-силовых способностей. 3. Равномерный бег.
5	1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение финишу. 2. Развитие скоростной выносливости. 3. Медленный бег.
6	1. Приём контрольного норматива в беге на 100м. 2. Обучение метанию гранаты. 3. Развитие общей выносливости.
7	1. Приём контрольного норматива в прыжках в длину 2. Совершенствование в метании гранаты с места. Обучение разбегу в сочетании с финальным усилием в метании. 3. Развитие силы.
8	1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. 2. Совершенствование метания гранаты с разбега. 3. Развитие специальной выносливости.
9	1. Приём контрольного норматива в беге на 2000м. – дев., 3000м. – юн. 2. Совершенствование метания гранаты с разбега. 3. Развитие ловкости, координации движения.
10	1. Совершенствование в беге на короткие дистанции. 2. Совершенствование в прыжках в длину. 3. Развитие силовых качеств.
11	1. Приём контрольного норматива в метании гранаты. 2. Развитие общей выносливости. Упражнения на растягивание, расслабление.
12	1. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. 2. Совершенствование в беге на короткие и средние дистанции. 3. Развитие скоростной выносливости.

13	1. Совершенствование техники прыжков в длину. Обучение группировке и приземлению в прыжках способом «Согнув ноги». 2. Эстафетный бег. Совершенствование в передаче эстафеты. 3. Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.
14	1. Скоростно–силовая подготовка. 2. Совершенствование в беге на короткие дистанции и в беге по кругу. 3. Развитие быстроты, скорости реакции.

ТУРИЗМ

Тематический план

№	Общие задачи
1	1. Техника безопасности на занятиях, во время походов, экскурсий и прогулок. 2. Знакомство с устройством компаса. 3. Определение сторон света по компасу. Определение азимута. Обучение умению двигаться по азимуту на местности.
2	1. Знакомство с устройством туристского снаряжения. 2. Изучение устройства современной туристической палатки. 3. Постановка и снятие современной туристической палатки отделениями по 4 человека.
3	Соревнования по маркированной трассе (отделениями по 4 человека).
4	1. Знакомство с устройством туристского снаряжения. 2. Обучение вязке узлов «прямой», «встречный», «проводник», «восьмерка проводник», «булинь». 3. Обучение укладке различных видов костров.
5	1. Практическое задание – укладка и растопки костра по карточкам, где изображены виды костров. 2. Постановка и снятие туристической палатки отделениями по 4 человека на время.
6	Соревнования по преодолению туристской полосы препятствий (отделениями по 6 человек).

6. Дидактические материалы для контроля (самоконтроля) усвоенного материала

6.1 Фонд оценочных средств

Этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Контролируемые компетенции	Контролируемые разделы дисциплины	Формы контроля уровня сформированности компетенций
-способен придерживаться этических ценностей и здорового образа жизни (ОК-22). знать: - о социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовки её к профессиональной деятельности; - научно-биологические и практические основы физической культуры и здорового об-	Лекционный курс (I курс). 1.ФК в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. 2. Социально-биологические основы ФК 3. Основы ЗОЖ студента. ФК в обеспечении здоровья. 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства ФК в регулировании работоспособности. 5. Спорт. Индивидуальный вы-	Реферат Зачет

<p>раза жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> - о возможностях выбора индивидуального вида спорта или систем физических упражнений для укрепления здоровья и физического совершенствования; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; - осуществлять установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей, качеств и свойств личности; - опытом творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. 	<p>бор видов спорта или систем ФУ. Особенности занятий избранным видом спорта.</p> <p>Лекционный курс (II курс)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ОФП и СФП в системе ФВ. 2. Основы методики самостоятельных занятий ФУ и самоконтроль за состоянием своего организма. 3. ППФП студентов. 4. ФК в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. 5. ФК учителя в общеобразовательном процессе школы. Организационно-методические основы развития оздоровительной ФК вне школы и загородном оздоровительном лагере отдыха. <p>Методико-практические занятия (I курс)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание). 2. Методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств ФК для их направленной коррекции. 3. Методика использования средств ФК в регулировании работоспособности и профилактики утомления. 4. Основы методики массажа и самомассажа. 5. Методика составления плана и самостоятельного проведения учебно-тренировочного занятия по избранному виду спорта или систем ФУ. 6. Методика развития физических качеств. 7. Методы самооценки специфической физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта. 8. Методы регулирования психо-эмоционального состояния, применяемые при занятиях ФК 	<p>Реферат Зачет</p>
--	--	--------------------------

	<p>и С. Средства и методы мышечной релаксации.</p> <p>Методико-практические занятия (II курс)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Исследование физического развития. 2. оценка физического развития методом стандартов и индексов. Методики коррекции физического развития. 3. Оценка функционального состояния организма (функциональные пробы). 4. Комплексные тесты оценки физического состояния. Методики расчета тренировочного пульса. 5. Рекомендации по организации оздоровительной тренировки. Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. <p>Методико-практические занятия (III курс)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. 2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 3. Методика проведения различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности со школьниками. <p>Практические занятия (I-III курс)</p> <p>Легкая атлетика (контрольные нормативы по легкой атлетике). Лыжная подготовка (контрольные нормативы по лыжной подготовке). Волейбол (контрольное тестирование по волейболу). Баскетбол (контрольное тестирование по баскетболу) Туризм ОЗО</p>	<p>Тест Зачет</p> <p>Реферат, зачет</p>
--	--	---

Студенты всех учебных отделений (основного, специального и спортивного), систематически посещавшие учебные занятия и выполнившие рабочую программу, сдают зачет по физической культуре по следующим разделам учебной деятельности.

Критерием оценки успешности освоения учебного материала выступает экспертная оценка преподавателя и оценка результатов соответствующих тестов по разработанным таблицам.

Теоретические и методические знания, овладение методическими умениями и навыками. Усвоение материала раздела определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками их использования на оценку не ниже «удовлетворительно».

Общая физическая и спортивно-техническая подготовка. В каждом семестре рекомендуется планировать выполнение студентами тестов контроля за физической подготовленностью. Примерные тесты по общей физической подготовленности для студентов учебных отделений представлены в дидактических материалах УМК. Тесты по спортивно-технической подготовленности и таблицы их оценки разработаны кафедрой физического воспитания исходя из контингента занимающихся.

Знания студентов, временно освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам выполнения ими письменных контрольных работ по темам, определенным кафедрами физического воспитания, и итогам устного опроса указанной направленности.

По окончании каждого семестра при условии выполнения всех требований выставляется зачет.

6.2 Критерии оценки устного ответа по дисциплине «Физическая культура»

Развернутый устный ответ студента должен представлять собой связное, логически последовательное сообщение на заданную тему, показывать его умение применять определения, правила в конкретных случаях.

Критерии оценивания:

- полноту и правильность ответа;
- степень осознанности, понимания изученного;
- языковое оформление ответа.

Оценка «отлично» ставится, если:

1. Студент полно излагает материал, дает правильное определение основных понятий.
2. Обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые не только из учебника, но и самостоятельно составленные.
3. Излагает материал последовательно и правильно с точки зрения норм литературного языка.

Оценка «хорошо» ставится, если студент дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «отлично», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и один – два недочета в последовательности и языковом оформлении излагаемого.

Оценка «удовлетворительно» ставится, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:

1. Излагает материал неполно, допускает недочеты, неточности в определении понятий или формулировок правил.
2. Не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры.
3. Излагает материал непоследовательно и допускает ошибки в языковом оформлении излагаемого.

Оценка «неудовлетворительно» ставится, если, студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «неудовлетворительно» отмечает такие недостатки в подготовке, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.

Контрольные вопросы к обязательным лекциям по учебной дисциплине «Физическая культура»

Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания в педагогических вузах. Роль физической культуры и спорта в развитии общества, социальные функции физической культуры и спорта, физическая культура и спорт как действенные средство сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда будущего педагога. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры

Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Роль движений в жизни человека. Вклад русских ученых физиологов в теорию и методику физического воспитания. Естественнонаучные основы физического воспитания. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое переутомление. Психологический стресс. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки: обмен веществ и энергии, кровь и кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: моральная и нервная. Особенности функционирования центральной нервной системы. Рефлекторная природа двигательной деятельности. Закономерности образования двигательного навыка. Рефлекторные механизмы совершенствования двигательной деятельности. Двигательная функция, повышение уровня адаптации и устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды активность и устойчивость психических функции, развитие речи и мышления, особенно на ранних этапах онтогенеза; нарушение биологических ритмов; внимание в условиях дефицита времени, стресса, его сосредоточение и переключение; резко меняющиеся погодные условия, микроклимат; невесомость, укачивание; проникающая радиация.

Тема 3. Основы здорового образа и стиля жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья

Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Функциональные возможности проявления здоровья человека в различных сферах жизнедеятельности. Влияние образа жизни на здоровье. Влияние условий окружающей среды на здоровье. Наследственность и меры здравоохранения, их влияние на здоровье. Здоровье в иерархии потребностей культурного человека. Система культурного развития личности на отношение к самому себе. Система знаний и здоровье. Направленность поведения человека на обеспечение своего

здоровья. Методы определения индивидуально-психологических особенностей личности. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развития студентов. Направленность образа жизни студентов, его характеристика. Способы регуляции образа жизни.

Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательной активности, закаливание, профилактика вредных привычек, требования санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуальное поведение, психофизическая саморегуляция. Закономерная согласованность жизнедеятельности организма с ритмами природы.

Адекватное и неадекватное отношение к здоровью, его оценка студентами и отражение в реальном поведении личности. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. Отражение здорового образа жизни в формах жизнедеятельности студентов. Сущность и значение использования психопрофилактики и психогигиены в жизнедеятельности. Необходимость активности личности в приобщении к здоровому образу жизни. Жизненные, психологические и поведенческие критерии использования здорового образа жизни, физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности

Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студента. Изменение состояния организма студента под влиянием различных режимов и условий обучения. Степень влияния факторов физиологического, физического, психического характера на работоспособность студентов. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в учебном дне, неделе, семестре, учебном году. Существующие типы изменения умственной работоспособности и их объяснение. Типичные особенности жизнедеятельности студентов в период экзаменов. Изменение физического и психического состояния студентов в период экзаменационной сессии. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика. Особенности рационального использования различных форм физической культуры в режиме учебного труда студентов. Занятия физическими упражнениями с оздоровительно рекреативной направленностью. Роль оздоровительно-спортивного лагеря в оптимизации условий жизнедеятельности студента. Показатели эффективного проведения занятий по физической культуре для повышения работоспособности студентов в учебном дне и неделе. Особенности использования учебных занятий в специальном учебном отделении для повышения работоспособности студентов. Оптимизация сопряженной деятельности студентов в учебном труде и спортивном совершенствовании. Массаж и самомассаж в системе занятий физическими упражнениями, в учебной и профессиональной деятельности будущего педагога.

Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений

Определение понятия «спорт». Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, ее структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины «Физическая культура». Особенности организации учебных занятий по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачетные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований: внутри вузовские, межвузовские, международные.

Общественные студенческие спортивные организации и объединения. Международные студенческие спортивные, соревнования. Всемирные студенческие спортивные игры (Универсиады). Участие студентов в Олимпийском движении. Нетрадиционные виды спорта и системы физических упражнений. Оздоровительные системы физических упражнений в элективном курсе учебной дисциплины «физическая культура». Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор видов спорта и систем физических упражнений с целью: укрепления здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышения функциональных возможностей организма; психофизической подготовки в будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов. Краткая психофизическая характеристика основных групп видов спорта и современных систем физических упражнений, развивающих преимущественно выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту, гибкость, координацию движений (ловкость). Виды спорта комплексного разностороннего воздействия на организм занимающихся. Определение цели и задач спортивной подготовки в условиях вуза. Перспективное планирование подготовки. Текущее и оперативное планирование подготовки. Основные пути достижения необходимой структуры подготовленности: технической, физической, тактической и психической. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта.

Тема 6. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания

1-я часть. Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности. Принцип систематичности. Принцип динамичности (постепенное усиление развивающихся факторов). Методы физического воспитания. Метод регламентированного упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод. Использование словесных и сенсорных методов. Основы обучения движениям (техническая подготовка). Этапы обучения движениям. Первый этап - ознакомление, первоначальное разучивание движения. Второй этап - углубленное детализированное разучивание движения, формирование двигательного умения. Третий этап - достижение двигательного мастерства, формирование двигательного навыка. Воспитание физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости (координация движений), гибкости. Формирование психических качеств, черт и свойств личности в процессе физического воспитания.

Формы занятий физическими упражнениями. Урочные формы занятий. Неурочные формы занятий: индивидуальные самостоятельные занятия, самостоятельные групповые занятия, специализированные формы занятий (спортивные соревнования, физкультурные праздники и др.).

Построение и структура учебно-тренировочного занятия. Характеристика отдельных частей учебно-тренировочного занятия. Общая и моторная плотность занятия.

2-я часть. Общая физическая подготовка (ОФП). Цели и задачи ОФП. Специальная физическая подготовка. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки. Средства физического воспитания. Физические упражнения как главное средство физической и спортивной тренировки. Структура подготовленности спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психическая. Спортивная форма, ее приобретение и сохранение. Интенсивность физических нагрузок. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Характеристика нулевой зоны. Характеристика первой тренировочной зоны. Характеристика второй тренировочной зоны. Аэробный и анаэробный режим тренировочных нагрузок. Энергозатраты при физических

нагрузках разной интенсивности. Значение мышечной релаксации. Возможность и условие коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.

Тема 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль в процессе физического воспитания

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Содержание самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. ЧСС / ПАНО (частота сердечных сокращений / порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. Участие в спортивных соревнованиях в процессе самостоятельных занятий. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.

Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Диагностика состояния при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Виды диагностики, их цели и задачи. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. Педагогический контроль. Его содержание. Виды педагогического контроля. Врачебно-педагогический контроль. Самоконтроль, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений - тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Тема 8. Профессионально-прикладная подготовка студентов

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов. ППФП студентов педагогических вузов. Задачи и содержание профессионально-педагогической подготовки. Особенности ППП студентов-педагогов. Психофизическая характеристика труда учителя. Влияние особенностей труда учителя на содержание ППП студентов-педагогов. Причины производственного утомления, меры профилактики утомления и восстановления работоспособности. Профессиональные заболевания, профилактика болезней средствами физической культуры и спорта. Основные профессионально значимые знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта студентов педагогических вузов. Требования и нормативы по профессионально-педагогической подготовке к студентам, закончившим обучение по предмету «Физическая культура».

Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста

Производственная физическая культура (ПФК) бакалавра и специалиста в рабочее и свободное время. Формы, методы и средства ПФК. Влияние индивидуальных особенностей, природных, профессиональных, региональных, материально технических и других факторов на содержание производственной физической культуры.

Тема 10. Физическая культура в общеобразовательном процессе школы. Организационно-методические основы развития оздоровительной физической культуры вне школы и загородом оздоровительном лагере

Возрастные особенности развития детей школьного возраста и их учет при организации учебного процесса школе. Недельный двигательный режим учащихся младшего среднего и старшего школьного возраста, критический минимум двигательной активности. Влияние различных физических упражнений на динамику возрастного развития детей. Гиподинамия школьников по сезонам и четвертям учебного года и факторы, ее обуславливающие. Средства и формы компенсации дефицита двигательной активности. Осанка как показатель состояния здоровья школьника. Виды нарушений осанки (сколиоз, лордоз, кифоз), методы ее коррекции. Формирование правильной осанки.

Взаимосвязь и взаимозависимость физического развития и двигательной подготовленности детей с их умственной работоспособностью. Динамика работоспособности учащихся в течение недели, четверти, года. Организационно-методические аспекты физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Задачи, содержание и формы физического воспитания в школе. Урок физической культуры как основная форма физического воспитания школьников. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы занятий физическими упражнениями: кружки физической культуры, секции по видам спорта, группы ОФП и др. Общешкольные спортивно-массовые мероприятия.

Оздоровительная физическая культура как составная часть оздоровительной и воспитательной работы в школе и детском лагере отдыха. Основные организационно-методические требования к реализации оздоровительной физической культуры. Подготовка физкультурного актива - обязательное условие развития массовых оздоровительных форм физического воспитания детей. Оздоровительная физическая тренировка: содержание, формы, методы. Туризм в системе физического воспитания детей разного возраста. Оздоровительное, воспитательное, образовательное и прикладное значение туризма. Содержание и формы туристской работы. Организационно-методические знания, умения и навыки в проведении туристских походов. Коллективные формы занятий оздоровительной физической культурой с детьми. Популярные средства самостоятельной и организованной оздоровительной физической тренировки: ритмическая гимнастика, мини спортивные игры, «Веселые старты» и эстафеты, атлетическая гимнастика, игры и развлечения в помещении и на открытом воздухе и др. Физическое воспитание детей в лагере отдыха. Обязанности организатора физкультурно-спортивной работы и вожатого детского лагеря. Формы и средства физкультурной работы с детьми: утренняя гимнастика, игры и развлечения, физкультурные занятия в отряде, подготовка команд к лагерной Спартакиаде, закалывающие процедуры, прогулки и экскурсии и др.

6.3 Критерии оценки реферата.

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Новизна текста: а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

Степень раскрытия сущности вопроса: а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

Обоснованность выбора источников: а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению: а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

Рецензент должен чётко сформулировать замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

Рецензент может также указать: обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

Учащийся представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до экзамена. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Оценка 5 ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка 4 – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка 3 – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

Оценка 1 – реферат выпускником не представлен.

Темы рефератов по дисциплине «Физическая культура»

Курс

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.
3. Физическая культура в структуре профессионального образования.
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
5. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.

7. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре.
8. Основы организации физической культуры в вузе.
9. Социально-биологические основы физической культуры.
10. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система.
11. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
12. Функциональные системы организма.
13. Костная система и ее функции.
14. Мышечная система и ее функции.
15. Физиологические системы организма.
16. Внешняя среда и ее воздействие на организм, и жизнедеятельность человека.
17. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
18. Утомление при умственной и физической работе. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия.
19. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость к умственной и физической работоспособности.
20. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
21. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
22. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Режим труда и отдыха. Организация сна. Организация режима питания. Гигиена питания, питьевого режима, уход за кожей. Организация двигательной активности. Личная гигиена и закаливание. Профилактика вредных привычек. Физическое самовоспитание и самосовершенствования – условие здорового образа жизни.
23. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
24. Методические принципы физического воспитания.
25. Средства и методы физического воспитания.
26. Основы обучения движениям.
27. Воспитание физических качеств. Формирование психических качеств, черт, свойств личности в процессе физического воспитания.
28. Основы физической подготовки (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, спортивная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки).
29. Формы занятий физическими упражнениями.
30. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика до учебных занятий, физкультурная минута, физкультурная пауза, физические упражнения на удлиненной перемене).
31. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями (типы уроков, построение и структура учебно-тренировочного занятия, общая и моторная плотность занятия).
32. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
33. Студенческий спорт, его организационные особенности.
34. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
35. Формирование двигательных умений и навыков (двигательные умения и навыки, характерные признаки. Динамический стереотип. Стабилизация и пластичность навыка. Разрушение навыка. Перенос навыков (положительный, отрицательный, перекрестный).
36. Туризм – в системе физического воспитания.
37. Популярные формы и средства оздоровительной физической культуры.

38. История Олимпийских игр.
39. Зимние Олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в зимних Олимпийских играх.
40. Летние олимпийские игры. Участие советских и российских спортсменов в летних Олимпийских играх.
41. Контроль и самоконтроль занимающихся физкультурой и спортом.
42. Физическая культура в общеобразовательном процессе школы.
43. Осанка как показатель состояния здоровья.
44. Влияние физических упражнений на организм человека.
45. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную и нервную системы.

II курс

1. Роль физических упражнений в предупреждении заболеваний и укреплении здоровья.
2. Солнце, воздух, вода, движение – универсальные средства закаливания организма, как основа здорового образа жизни.
3. Массаж, самомассаж, виды массажа.
4. Здоровый образ жизни. Система закаливания – важное условие для воспитания здорового ребенка.
5. Условия нормального развития и здоровья ребенка в семье в первые годы жизни.
6. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
7. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового поколения.
8. Пагубность вредных привычек. Наркомания, курение, алкоголизм.
9. Физическая культура в Древнем Мире.
10. Физическая культура в Средние века.
11. Физическая культура в дореволюционной России.
12. Физическая культура в России после революции (1917-1940 гг.)
13. Физическая культура в СССР после ВОВ.
14. Физическая культура и спорт в РФ.
15. Выносливость: основы измерения и методика развития.
16. Скоростно-силовые способности, критерии тестирования и методики развития.
17. Сила: основы измерения и методика развития.
18. Быстрота: основы измерения и методика ее развития.
19. Развитие координационных (ловкость) способностей у школьников.
20. Физическое воспитание в загородном оздоровительном лагере.
21. Организация физкультурно-спортивных праздников в школе.
22. Гигиена – основа профилактики и здорового образа жизни.
23. Гигиена спортивных сооружений.
24. Гигиена физической культуры и спорта: закаливание, личная гигиена, восстановительные средства.

III курс

1. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.
2. Влияние двигательной активности на костно-мышечную систему.
3. Влияние двигательной активности на центральную нервную систему.
4. Закономерности развития отдельных систем организма в процессе физической тренировки (обмен веществ, система дыхания и кровообращения, система крови, газообмен, опорно-двигательный аппарат).
5. Пульсовый режим и мышечная нагрузка при занятиях физическими упражнениями.
6. Планирование и учет работы по физическому образованию.
7. Организационно-методические основы физического воспитания учащихся имеющих отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.
8. Корректирующая гимнастика для глаз.

9. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
10. Физическая культура в семейном воспитании дошкольников.
11. Возрастные особенности детей дошкольного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
12. Возрастные особенности детей младшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
13. Возрастные особенности детей среднего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
14. Возрастные особенности детей старшего школьного возраста и их учет при построении процесса физического воспитания.
15. Анализ программ по физической культуре для общеобразовательной школы.
16. Система организации физического воспитания в дошкольном учреждении.
17. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления студентов, повышение эффективности учебного труда.
18. Структура обучения двигательным действиям.
19. Рефлекторная природа двигательной деятельности.
20. Формирование двигательного навыка.
21. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями.
22. Использование средств физической культуры в свободное время (средства, методы, формы).
23. Олимпийские игры – зарождение и история.
24. Олимпийское движение на современном этапе.
25. Особенности профессионально-педагогической подготовки будущих учителей.

6.4 Тесты и критерии оценки для оценки уровня физической подготовленности студентов специальной медицинской группы I-III курс (юноши и девушки)

№ п/п	Виды заболеваний	Тесты	Критерии оценки
1	Заболевания органов дыхания.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки в течение 30 сек.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.
2	Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10 р.). 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	дальность, прирост результата, глубина наклон количество попаданий, количество раз.
3	Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.) 3.Наклон вперед из положения стоя.	количество раз. количество попаданий. глубина наклона.
4	Заболевания желудочно-	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.). 3.Верхний и нижний прием и передача волейболь-	глубина наклона. кол-во попаданий.

	кишечного тракта.	ного мяча над собой.	количество раз.
5	Аднексит (дев.), пиелонефрит.	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	техника бега. количество попаданий. количество раз.
6	Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.	1. Наклон вперед из положения сидя. 2. Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р.).	глубина наклона. количество раз. количество попаданий.
7	Заболевания опорно-двигательного аппарата.	1. Наклон вперед. 2. Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	глубина наклона. количество раз. количество раз.

*Примечания:

1. В качестве критерия следует применять не сам результат теста, а величину его прироста по сравнению с исходным результатом (для упражнений силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость).

2. При некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы возможно применение в качестве теста плавания с умеренной интенсивностью (вегетососудистая дистония).

3. В зависимости от характера заболевания опорно-двигательного аппарата и стадии восстановления возможны разные варианты тестов силовой, скоростно-силовой направленности и на выносливость.

6.5 Тесты и критерии оценки по физической подготовленности для студентов основного и спортивного отделений

Легкая атлетика

Контрольные нормативы по легкой атлетике:

1 задание - Бег 100 метров.

2 задание – Бег 30 метров.

3 задание - Прыжок в длину с места.

4 задание - Бег на длинную дистанцию (2000 м – девушки, 3000 м – юноши).

5 задание – Челночный бег 3 × 10 м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию (3000 м)

1 курс

Упражнения	Девушки				Юноши			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	16,2	17,0	17,5	18,3	14,0	14,2	14,5	14,8
Бег 2000 м (мин., сек)	10,30	11,15	11,40	12,10				
Бег 3000 м (мин., сек)					12,20	12,50	13,20	14,0
Прыжки в длину с места (см)	190	180	160	155	245	235	220	210
Бег 30 м (сек)	5,2	5,4	5,6	5,8	4,6	4,8	5,0	5,2
Челнок 3 × 10 м (сек)	8,4	8,6	8,8	9,0	8,0	8,2	8,4	8,6
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30				

Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)	13	11	9	7	20	18	16	14
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	14	12	10	8

II курс

Упражнения	Девушки				Юноши			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	15,7	16,0	17,0	17,8	13,2	13,6	14,0	14,2
Бег 2000 м (мин., сек)	10,15	10,50	11,15	11,50				
Бег 3000 м (мин., сек)					12,00	12,30	13,00	13,40
Прыжки в длину с места (см)	200	180	170	160	250	240	230	220
Бег 30 м (сек)	5,0	5,2	5,4	5,6	4,4	4,6	4,8	5,0
Челнок 3 × 10 м (сек)	8,2	8,4	8,6	8,8	7,8	8,0	8,2	8,4
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30				
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)	15	13	10	8	25	22	20	18
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	16	14	12	10

III курс

Упражнения	Девушки				Юноши			
	Оценка							
	5	4	3	2	5	4	3	2
Бег 100 м (сек)	15,5	16,0	16,5	17,0	13,0	13,4	13,8	14,2
Бег 2000 м (мин., сек)	10,00	10,15	10,50	11,20				
Бег 3000 м (мин., сек)					11,30	12,00	12,30	13,00
Прыжки в длину с места (см)	200	190	180	170	250	240	230	220
Бег 30 м (сек)	4,8	5,0	5,2	5,4	4,2	4,4	4,6	4,8
Челнок 3 × 10 м (сек)	8,0	8,2	8,4	8,6	7,6	7,8	8,0	8,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	60	50	40	30				
Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (кол-во раз)	17	15	13	10	30	25	22	20
Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждую ногу)	14	12	10	8	18	16	14	12

Лыжная подготовка

Контрольные нормативы по лыжной подготовке:

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов)

2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»;

3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны;

4 задание - Контрольный норматив на дистанции 3 км (юн.), 1 км (дев.)

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок;

дистанции 1 км на лыжах	Д	6.00	6.30	7.00	7.30	6.00	6.30	7.00	7.30
----------------------------	---	------	------	------	------	------	------	------	------

Контрольное тестирование по волейболу:

- 1 задание – выполнение верхней передачи двумя руками над собой;
- 2 задание – выполнение нижней передачи двумя руками перед собой;
- 3 задание - верхняя прямая подача;
- 4 задание - нижняя прямая подача;
- 5 задание - практическое судейство.

Критерии оценки:

Тест	1 - 2 курс				3 курс			
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
выполнение верхней передачи двумя руками над собой (кол-во раз)	10	8	6	4	12 не выходя из центрального баскетбольного круга	10 тоже самое	8 тоже самое	6 тоже самое
выполнение нижней передачи двумя руками перед собой (кол-во раз)	13	12	11	10	14 не выходя из центрального баскетбольного круга	13 тоже самое	12 тоже самое	11 тоже самое
верхняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5	4	3	2
нижняя прямая подача (раз)	5	4	3	2	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 по заданным зонам
практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

Контрольное тестирование по баскетболу (I-III) курс

- 1 задание – штрафной бросок;
- 2 задание – передача мяча в движении от кольца к кольцу;
- 3 задание – бросок мяча в кольцо после ведения;
- 4 задание – практическое судейство.

Критерии оценки:

оценка «отлично» выставляется студенту, если:

- 1 задание – пять из пяти попаданий.
- 2 задание – девушки без потерь выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;
юноши без потерь выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием мяча в кольцо.

3 задание – выполняющий задание, технически правильно исполняет: ведение мяча, два шага, прыжок вверх, тем самым оказываясь как можно ближе к кольцу и результативный бросок.

4 задание – в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.

оценка «хорошо»

1 задание – четыре из пяти попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши с одной потерей выполняют четыре передачи с дальнейшим попаданием в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча, два шага и результативный бросок;

4 задание – в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.

оценка «удовлетворительно»

1 задание – три из 5 попаданий;

2 задание – девушки с одной потерей выполняют шесть передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

юноши с одной потерей выполняют пять передач с дальнейшим попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание исполняет: ведение мяча и результативный бросок;

4 задание – знает жестикуляцию и немного путается в применении.

оценка «неудовлетворительно»

1 задание – 1-2 из пяти попаданий;

2 задание – девушки с потерями выполняют более четырех передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

юноши с потерями выполняют более пяти передач с дальнейшим не попаданием мяча в кольцо;

3 задание – выполняющий задание ничего из ранее описанного не выполнил;

4 задание – не знает жестикуляцию и отказывается от судейства игры

7. Перечень информационных технологий используемых в процессе обучения

1. Внутренняя сеть «Интернет» ФГБОУ ВПО «БГПУ».
2. Когнитивные информационные технологии (работа с сетевыми ресурсами).

8. Список литературы и информационных ресурсов

Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник / И.С. Барчуков. – КНОРУС, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Виленский, М.Я Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с. – (Бакалавриат).

Дополнительная литература

1. Ильинич,В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.

2. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков. – М.: КНОРУС. 2011. – 368 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура»

1. <http://skisport.narod.ru/>
2. <http://www.cycloport.ru/tekhnika-konkovykh-lyzhnykh-khodov-i-ne-tolko-videoequip.html>

3. <http://kurszdorovia.ru/sport/basketball/basketball-broski>
4. <http://сивачев-сф.рф/basket.html>
5. <http://ttdubna.ru/tehnika/289-vipolnenie-podrezki-v-nastolnom-tennise>
6. http://18x9.com/index.php?categoryid=27&p2_articleid=50

9. Материально-техническая база

1. Оборудование для мультимедийного сопровождения курса.
2. Телевизор.
3. DVD – плеер.
4. Спортивные залы (3).
5. Лыжная база.
6. Тренажерный зал.
7. Стадион.

Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные), скакалки, гимнастические палки, обручи, маты, гимнастическое оборудование и пр.

10. Лист изменений и дополнений

11. Утверждение изменений и дополнений в РПД для реализации в 20__/20__ уч. г.

12. РПД обсуждена и одобрена для реализации в 20__/20__ уч. г. на заседании кафедры (протокол № __ от «__» _____ 20__ г.).

Разработчики: Васильева В.Н., доцент;

Куручкин С.В., кандидат педагогических наук, доцент.