



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ИРКУТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
ФГБОУ ВО «ИГУ»  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ  
Кафедра физкультурно-спортивных и естественно-биологических дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор

А.В. Семиров

06

2018 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Наименование дисциплины (модуля) **Б1.В.ДВ Элективные курсы по физической культуре и спорту**

Направление подготовки **44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)**

Тип образовательной программы **Академический бакалавриат**

Направленность (профиль) подготовки **Русский язык – Литература**

Квалификация (степень) выпускника **Бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Согласована с УМС ПИ ИГУ

Протокол № 9

от «20» 06 2018 г.

Председатель \_\_\_\_\_

М.С. Павлова

Рекомендована кафедрой:

Протокол № 11

от «18» 06 2018 г.

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_

И.В. Федосова

Иркутск 2018 г.



## Содержание

стр.

1.Цели и задачи дисциплины	3
2.Место дисциплины в структуре ОПОП.	3
3.Требования к результатам освоения дисциплины	4
4.Объем дисциплины и виды учебной работы	7
5.Содержание дисциплины	5
5.1. Содержание разделов и тем дисциплины	5
5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами	15
5.3. Разделы и темы дисциплин и виды занятий	15
6. Перечень семинарских, практических занятий, лабораторных работ, план самостоятельной работы студентов, методические указания по организации самостоятельной работы студентов	16
6.1.План самостоятельной работы студентов	21
6.2.Методические указания по организации самостоятельной работы студентов	36
7. Примерная тематика курсовых работ (проектов) (при наличии)	56
8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:	
а) основная литература;	57
б) дополнительная литература;	57
в) программное обеспечение;	58
г) базы данных, поисково-справочные и информационные системы	60
9.Материально-техническое обеспечение дисциплины	61
10.Образовательные технологии	61
11. Оценочные средства (ОС)	62

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности, овладение средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, формирование готовности к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, развитие средствами физической культуры личностных качеств, необходимых для успешной работы в сфере будущей профессиональной деятельности, а так же формирование компетенций и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, которая реализуется через решение таких задач дисциплины:

- сохранить и укрепить здоровье студентов, содействовать правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;

- дать знания о научно - биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни; основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки, подготовка к работе в качестве общественных инструкторов, тренеров и судей;

- научить использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;

- научить обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе по физическому воспитанию и внеурочной деятельности».

- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установку на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

## **2. Место дисциплины в структуре ОПОП**

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, физическая культура входит в базовую часть учебного плана, отражая гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Данная программа акцентируется на обеспечении готовности студентов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечении безопасности в процессе проведения занятий; профессионально-прикладной подготовке будущего специалиста.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к базовой части учебного плана и выступает как самостоятельная дисциплина объемом 328 часов. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология».

Студент, осваивающий содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

### **3. Требования к результатам освоения дисциплины**

Процесс изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» направлен на развитие следующей компетенции: ОК-8 «готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность».

В результате освоения компетенции ОК- 8 студент должен: приобрести навыки использования методов и средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### ***Знать:***

- значение физической культуры как средства физического воспитания;
- методы физической культуры, направленные на укрепление здоровья, методы физического воспитания;
- способы всестороннего и гармоничного развития физических и двигательных качеств и повышения уровня физической подготовленности в процессе физкультурно-спортивной деятельности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями.

#### ***Уметь:***

- использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья;
- достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»
- реализовывать программу оздоровления с применением соответствующих средств и методов физической культуры в режиме учебного дня;
- повышать уровень функциональных и двигательных способностей, сформировать основные двигательные умения и навыки, приобрести личный опыт, обеспечивающий возможность самостоятельного, творческого использования средств физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»

#### ***Владеть:***

- средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья,
- средствами профессионально – прикладной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- методикой использования научно-практических и специальных знаний, необходимых для достижения должного уровня физической подготовленности,

физического воспитания и самовоспитания, умением их адаптивного, творческого использования для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.

#### 4. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы:

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Курс			
		1	2	3	4
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>					
Практические занятия (ПЗ)					
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	328	72	72	72	112
Выполнение заданий по самостоятельной работе	328	72	72	72	112
Вид промежуточной аттестации зачет (3)					
<b>Контактная работа (всего)</b>	32	7	7	7	11
Общая трудоемкость часы	328	72	72	72	112
зачетные единицы					

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов и тем дисциплины

№ раздела и темы дисциплины	Содержание разделов и тем дисциплины
<b>Раздел 1. Методика физического воспитания и самовоспитания: общая физическая подготовка</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов.	Определение понятия общая физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения без предметов. Техника безопасности на занятиях. Способы проведения разминки. Самостоятельная общая физическая подготовка в системе физического воспитания. Техника безопасности при проведении занятий. Техника безопасности при общей физической подготовке. Проведение разминки. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. Ходьба и бег. Подведение итогов занятия. Основные правила по технике безопасности. Требования к проведению разминки. Упражнения для различных мышечных групп. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Основы совершенствования физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения физическим упражнениям. Спортивная подготовка. Цели и задачи спортивной подготовки.
<b>Тема 1. 2.</b> Общераз-	Техника безопасности при проведении занятий. Проведение разминки. Упражнения в самосопроотивлении. Упражнения с партнером.

<p>вивающие упражнения с предметами. Упражнения с партнером и весом собственного тела</p>	<p>Упражнения с весом собственного тела. Подведение итогов занятия. Упражнения в самосопротивлении (составление комплекса упражнений и его практическое выполнение). Упражнения с партнером (составление комплекса упражнений и его практическое выполнение). Упражнения с весом собственного тела (составление комплекса упражнений и его практическое выполнение). Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения с длинной скакалкой. ОРУ. Групповые игры и упражнения со скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения с теннисными мячами. Индивидуальные упражнения с набивными мячами. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Групповые упражнения с набивными мячами. Игры с набивными мячами. Индивидуальные упражнения с баскетбольными, волейбольными, гандбольными мячами, предметами. Комбинированные упражнения. Упражнения возле стены. Упражнения с несколькими мячами.</p>
<p><b>Тема 1.3.</b> Общеразвивающие упражнения с отягощениями. Техника безопасности при проведении занятий</p>	<p>Проведение разминки. Упражнения с отягощениями (гантелями). Упражнения с отягощениями для рук и плечевого пояса. Упражнения с отягощениями для туловища. Упражнения с отягощениями для ног. Упражнения с отягощениями для рук, туловища и ног. Ходьба и бег. Упражнения с гантелями. Упражнения с бодибарами (отягощенными палками). Упражнения на тренажерах. Упражнения со штангой.</p>
<p><b>Тема 1.4.</b> Общеразвивающие упражнения на тренажерах Техника безопасности при проведении занятий</p>	<p>Проведение разминки. Упражнения, на тренажерах, направленные на развитие силы верхних и нижних конечностей. Упражнения на тренажерах, направленные на коррекцию фигуры. Упражнения на тренажерах, направленные на развитие силовой выносливости. Упражнения на тренажерах для рук и плечевого пояса. Упражнения на тренажерах для туловища. Упражнения на тренажерах для ног. Кардиотренажеры. Развитие функциональной выносливости.</p>
<p><b>Раздел 2. Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b></p>	
<p><b>Тема 2.1.</b> Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений. Техника безопасности</p>	<p>Техника безопасности при проведении занятий. Разминка. Легкоатлетические упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития специальной ловкости. Легкоатлетические упражнения для развития гибкости. Общая физическая подготовка с предметами в легкой атлетике. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения с гимнастической палкой. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике.</p>

при проведении занятий	
<p><b>Тема 2.2.</b> Техника бега в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий</p>	<p>Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки. Бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости. Бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание. Бег по дистанции (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища; бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги вперед проекции ОЦМТ. Бег с акцентом перемещения центра вращения опорной ноги в направлении от колена к пальцам стопы, бег с акцентом на увеличение амортизации в коленном и голеностопном суставах. Бег с акцентом на сведение бедер до постановки маховой ноги. Финиширование (за счет наклона туловища с отведением рук назад, с поворотом плеч). Бег по прямой и на повороте. Бег с прямым положением туловища и согнутыми руками; бег с постановкой ног на дорожку на одной линии с носками вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища. Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на средние дистанции.</p>
<p><b>Тема 2.3.</b> Прыжки в длину с разбега. Оборудование мест для занятий легкой атлетикой, инвентарь и уход за ним.</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Методика обучения прыжкам в длину с разбега. Имитация постановки ноги при отталкивании. Отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу. Прыжок на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.). Пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добываясь стандартной длины шагов. Бег через низкие барьеры. Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу. Разбег с точным попаданием на место отталкивания. Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг. Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию. Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию. Разбег и подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полетная фаза. Приземление. Особенности техники прыжков в длину способом «согнув ноги». Оборудование мест занятий различными видами легкой атлетикой. Сектора для занятий легкой атлетикой, их разметка, размеры, характеристики. Инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой в зависимости от вида, возраста и пола занимающихся</p>
<p><b>Тема 2.4.</b> Правила и организация соревнований по отдельным видам легкой атлетики. Основы самостоятельных занятий легкой</p>	<p>Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Проведение соревнований по отдельным видам легкой атлетики. День бегуна. День прыгуна. Веселые старты. Организация и методика проведения соревнований. Основы самостоятельных занятий легкой атлетикой Развитие выносливости. Развитие ловкости. Развитие гибкости. Общеразвивающие легкоатлетические упражнения с предметами. Легкоатлетические упражнения с набивными мячами. ОФП - как фундамент обучения технике легкоатлетических видов. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах. Развитие специальной силы. Развитие специальной быстроты. Развитие</p>

атлетикой	специальной выносливости. Развитие специальной ловкости. Развитие специальной гибкости.
<b>Раздел 3. Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
<b>Тема</b> 3.1. Обучение основам техники игры в волейбол	Проведение разминки в волейболе. Поддачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. Поддачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая поддачи. Владение мячом. Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками. Имитационные и подводящие упражнения для обучения передаче мяча сверху. Удары по мячу у стены на месте и в прыжке. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку. Нападающий удар через сетку с передачи партнера. Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3.
<b>Тема</b> 3.2. Обучение основам индивидуальной тактики игры в волейбол. Техника безопасности при организации занятий	Разминка. Тактика нападения: индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара. Простое перемещение передающего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции. Действие игрока без мяча при выборе места для нападающего удара. Действия с мячом. Правильный выбор способа приема мяча, своевременное и эффективное его применение. Выполнение подач в зависимости от особенности игры команды противника. Умение чередовать сильные поддачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны). Командные действия игроков. Система игры углом вперед (расположение и функции игроков; взаимодействие внутри линий и между линиями при блокировании, при приеме мяча).
<b>Тема</b> 3.3. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Гигиена, закаливание занимающихся физической культурой	Основные понятия спортивных игр. Основные термины и понятия волейбола. Терминология. Физическая, техническая, тактическая подготовка волейболиста. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Спортивные игры как средство закаливания организма. Волейбол на улице. Пляжный волейбол. Лесной и зимний волейбол.
<b>Тема</b> 3.4. Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейболу)	Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейболу). Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Площадки, разметки, размеры, гигиенические требования. Сетка, ее длина и ширина, стойки, способы крепления сетки. Инвентарь, используемый для занятий по общей физической подготовке и уход за ним. Состав команды. Замена игроков. Продолжительность игры, выбор сторон, перерывы; Начало игры и подача. Переход подачи. Смена мест. Удары по мячу во время игры. Игра двоих и блокирование. Игра от сетки. Перенос рук над сеткой. Переход средней линии. Выход мяча из игры.

	Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Протокол соревнований. Двусторонние игры. Ведение протокола и судейство соревнований.
<b>Раздел 4. Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
<b>Тема</b> Подвижные игры в системе образования. Техника безопасности при организации занятий	<b>4.1.</b> Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Салки не попади в болото», «Пингвины с мячом». Игры с элементами легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди». Игры на свежем воздухе, эстафеты и их варианты: «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Салки обыкновенные», «Салки - давай руку», «Салки – с приседаниями», «Салки – с прыжками на одной ноге», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Передача мячей», «Попрыгунчики-воробушки», «Мяч соседу», «Кто первый?». Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры: «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом». Игры с элементами легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит». Дополнительный материал (варианты подвижных игр, игры, составленные самим студентом, эстафеты и их варианты в соответствии с возрастными особенностями и решаемыми педагогическими задачами): «Товарищ командир», «Караси и щука», «Кто обгонит?», «Невидимка», «Гонка мячей в колоннах – передача мячей сбоку, гонка мячей в колоннах – передача над головой, гонка мячей в колоннах – передача под головами», «День ночь», «Попади в мяч», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками, эстафета с лазаньем и перелезанием. Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу».
<b>Тема</b> Подвижные игры для подростков	<b>4.2.</b> Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты типа «Веревочка под ногами». Игры на материале легкой атлетики: «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему». Повторение некоторых игр предыдущего возраста (по усмотрению студента, в связи с проходимым на занятии материалом). Варианты игр, эстафеты и их варианты в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью занимающихся: «Бой петухов», «Лапта», перепрыгивание через черту, эстафета «Веревочка под ногами», эстафета с лазаньем и преодолением несложных препятствий, линейные эстафеты с бегом и переноской предметов, перебежки с вырубкой. Игры с мячом: «Мяч в кругу», «Не давай мяча водящему», «Защита укреплений», «Эстафета с ведением мяча по прямой».
<b>Тема</b> Подвижные игры элементами	<b>4.3.</b> Подвижные игры с элементами гимнастики: «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Челнок», Эстафета с чехардой», Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов», «Чехарда».

<p>видов спорта. Техника безопасности при организации занятий</p>	<p>Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Народный мяч», «Снежки». Подвижные игры с элементами баскетбола: «Два мяча через сетку», «Шагай вперед!», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч среднему», «Мяч капитану».</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Сумей догнать», «Кто быстрее?»</p> <p>Подвижные игры с элементами баскетбола: «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерки», «Баскетбол с надувным мячом», «Перемена мест с ведением мяча». Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Ногой и головой через сетку».</p>
<p><b>Тема 4.4.</b> Подвижные игры по месту жительства. Техника безопасности при организации занятий.</p>	<p>Подвижные игры по месту жительства: «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Сумей догнать», «Кто быстрее?»</p> <p>Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Челнок», Эстафета с чехардой», Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов», «Чехарда». Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игры на местности.</p>
<p><b>Раздел 5. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья. Охрана жизни и здоровья в процессе практических занятий</b></p>	
<p><b>Тема 5.1.</b> Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия</p>	<p>Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Проведение части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. Методика построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. Структура учебно-тренировочного занятия. Вводно-подготовительная, основная, заключительная части занятия. Решение образовательной, оздоровительной задач проведенного занятия.</p>
<p><b>Тема 5.2.</b> Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>Методика корригирующей гимнастики для глаз. Основы методики самомассажа. Упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга. Методика соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Аутогенная тренировка как средство восстановления организма.</p>

	Методика применения самомассажа.
<b>Тема 5.3.</b> Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Определение средств и форм самоконтроля за состоянием здоровья. Уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988). Цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение дневника самоконтроля. Виды педагогического контроля, его цель и задачи. Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
<b>Тема 5.4.</b> Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Комплексы упражнений для коррекции недостатков телосложения. Комплексы упражнений для корректировки содержания избранного вида спорта или систем физических упражнений. Комплексы упражнений для корректировки избыточного веса. Комплексы упражнений при недостатке мышечной массы.
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
<b>Тема 6.1.</b> Основы обучения в лыжной подготовке. Инвентарь и экипировка лыжника	Выбор, оборудование лыж и уход за ними. Лыжные крепления, их конструкция и установка на пластиковые лыжи. Назначение и условия применения лыжных мазей и парафинов, подготовка лыж. Конструктивные данные лыж. Разновидности условий скольжения. Личная гигиена занимающихся лыжной подготовкой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание снегом, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Лыжная подготовка как средство закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Приёмы самоконтроля: значение и содержание. Показание и противопоказания к занятиям лыжными гонками. Утомление и переутомление. Понятия о травмах. Предупреждение травм и оказание первой помощи пострадавшему. Особенности травматизма при занятиях лыжными гонками. Причины травм и их профилактика. Понятие «самоконтроль». Признаки переутомления. Приемы самоконтроля: (вес, динамометрия, пульс, кровяное давление). Значение и содержание методов самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям лыжной подготовкой. Утомление и переутомление как фактор спортивного травматизма. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал. Выполнение строевых упражнений («равняйся!», «смирно!», «вольно!», «лыжи – на плечо!», «лыжи - к ноге!», «лыжи – скрепить!», «лыжи – под руку!», «стой!», «лыжи – положить!», «на лыжи – становись!», повороты на лыжах). Выполнение подготовительных упражнений для формирования рефлексов, соответствующих новой снежной среде, овладение специфическими для лыжника движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник-лыжи-палки).

	Выполнение упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного хода
<b>Тема 6.2.</b> Основы техники передвижения на лыжах. Техника безопасности при организации занятий	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал. Выполнение строевых упражнений («равняйся!», «смирно!», «вольно!», «лыжи – на плечо!», «лыжи - к ноге!», «лыжи – скрепить!», «лыжи – под руку!», «стой!», «лыжи – положить!», «на лыжи – становись!», повороты на лыжах). Выполнение подготовительных упражнений для формирования рефлексов, соответствующих новой снежной среде, овладение специфическими для лыжника движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник-лыжи-палки). Выполнение упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного хода. Упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения движений ногами; упражнения для овладения скольжением; упражнения для комплексного овладения элементами техники; упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации; упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по разучиванию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты.
<b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники лыжных ходов	Выполнение упражнений для совершенствования техники попеременного двухшажного хода. Упражнения для совершенствования движений руками; упражнения для совершенствования движений ногами; упражнения для совершенствования скольжение; упражнения для комплексного совершенствования элементов техники; упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации; упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. Выполнение упражнений по совершенствованию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. Спуски. Повороты. Торможения.
<b>Тема 6.4.</b> Зимние подвижные игры. Подвижные игры на лыжах. Техника безопасности при организации занятий.	Игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Игры на развитие физических качеств. Игры и игровые задания для совершенствования техники скользящего шага. Игры и игровые задания для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом. Игры для совершенствования поворотов переступанием в движении («Слалом на равнине» и др.) Эстафеты для развития физических качеств («Догони», «Кто первый?», «охота на лис», «Быстрые тройки»). Игры и игровые задания для изучения и совершенствования горнолыжной техники. Игры (подготовка, проведение, правила) для совершенствования лыжных ходов. Игры (подготовка, проведение, правила) для совершенствования горнолыжной техники. Игры (подготовка, проведение, правила) для развития физических качеств.
<b>Раздел 7. Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения</b>	

<b>должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
<b>Тема 7.1.</b> Обучение основам техники игры в баскетбол (техника нападения)	Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Подвижная игра. Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперёд. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.
<b>Тема 7.2.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол Техника безопасности при организации занятий	Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте. Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча. Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Броски мяча в движении после ведения, после передачи. Обучение штрафным броскам. Игра «Пятнашки с передачами мяча». «Борьба за мяч». Обучение броску мяча одной рукой сверху в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Совершенствование бросков в движении, штрафного броска. Совершенствование ведения мяча (с поворотом, переводом мяча перед собой, за спиной, под ногой). Финты (обманные движения). Сочетания технических приёмов: финт на рывок – рывок, финт на проход – проход, поворот – передача, проход – передача, ловля – бросок, проход – бросок, финт на передачу – передача, финт на бросок – передача. Учебная игра с использованием изученных технических приёмов.
<b>Тема 7.3.</b> Обучение технике игры в защите. Техника безопасности при организации занятий	Техника перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны. Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание. Игра «Борьба за мяч», «Мяч капитану». Практическое выполнение упражнений для обучения технике овладения мячом и противодействия. Упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке. Упражнения для обучения технике овладения мячом. Подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу. Противодействие ведению мяча, проходам, броскам в корзину. Овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра по упрощённым правилам. Подведение итогов занятия.
<b>Тема 7.4.</b> Обучение групповой и командной тактике игры. Интегральная подготовка.	Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получение мяча. Выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча в зависимости от ситуации. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для

	<p>применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Действия одного защитника против двух нападающих. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди», заслоны игроку с мячом и без мяча («двойка»), трёх игроков «треугольник». Групповые тактические действия в защите: взаимодействие двух игроков - «подстраховка», «переключение». Игра 2X2 на одну корзину. Основы стремительного нападения: быстрый прорыв длинной передачей к щиту соперника, быстрый прорыв со сменой мест между тремя игроками. Взаимодействия игроков в быстром прорыве: через центр поля (с ведением мяча и без ведения мяча), вдоль боковой линии, после пробития штрафных бросков. Командные действия в защите: личная система защиты, «прессинг». Основы позиционного нападения. Совершенствование личной системы защиты и защиты «прессингом» в двухсторонней игре. Основы позиционного нападения. Ознакомление с зонной системой защиты(2x3;2x1x2).</p>
<b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	
<b>Тема 8.1.</b> Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки	Группы средств ППФП. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.
<b>Тема 8.2.</b> Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Техника безопасности при организации занятий	Методика подбора упражнений различной направленности. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Рекреативная физическая культура.
<b>Тема 8.3.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения массажа и самомассажа.
<b>Тема 8.4.</b> Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры	Методика подбора упражнений различной направленности в зависимости от особенностей профессиональной деятельности педагога. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта как средство профилактики профессиональных заболеваний. Рекреация. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Средства профилактики профессиональных заболеваний. Оздоровительные упражнения для глаз. Дыхательные упражнения. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет для профилактики

	заболеваний позвоночника. Суставная гимнастика. Релаксирующие упражнения. Упражнения стретчинга. Динамические медитации. Аутогенная тренировка. Малые формы физической культуры в образовательных учреждениях.
--	--

### 5.2. Разделы дисциплины и междисциплинарные связи с обеспечиваемыми (последующими) дисциплинами

№ п/п	Наименование обеспечиваемых (последующих) дисциплин	№№ разделов и тем данной дисциплины, необходимых для изучения обеспечиваемых (последующих) дисциплин			
		1.1	1.2	1.3	1.4
<b>1</b>	Б1.Б12. Физическая культура	2.1	2.2	2.3	2.4
		3.1	3.2	3.3	3.4
		4.1.	4.2	4.3	4.4
		5.1	5.2	5.3	5.4
		6.1	6.2	6.3	6.4
		7.1	7.2	7.3	7.4
		8.1	8.2	8.3	8.4

### 5.3. Разделы и темы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Виды занятий в часах	
			СРС	Всего
1	<b>Раздел 1.</b> Методика физического воспитания и самовоспитания: общая и специальная физическая подготовка.	<b>Тема 1. 1.</b> Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов	10	10
2	<b>Раздел 1.</b> Методика физического воспитания и самовоспитания: общая и специальная физическая подготовка.	<b>Тема 1.2.</b> Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с партнером и весом собственного	10	10

		тела		
3	<b>Раздел 1.</b> Методика физического воспитания и самовоспитания: общая и специальная физическая подготовка.	<b>Тема 1.3.</b> Общеразвивающие упражнения с отягощениями. Техника безопасности при проведении занятий	10	10
4	<b>Раздел 1.</b> Методика физического воспитания и самовоспитания: общая и специальная физическая подготовка.	<b>Тема 1.4.</b> Общеразвивающие упражнения с отягощениями. Техника безопасности при проведении занятий	10	10
<b>Всего по разделу:</b>			40	40
5	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 2.1.</b> Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при проведении занятий	10	10
6	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 2.2.</b> Техника бега в легкой атлетике.  Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт. Методика овладения навыками ходьбы, бега. Техника безопасности при проведении занятий	10	10
7	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и	<b>Тема 2.3.</b> Прыжки в длину и высоту, с места и с разбега. Основы техники прыжков с места и с разбега.	10	10

	укрепления здоровья			
8	<b>Раздел 2.</b> Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 2.4.</b> Правила и организация соревнований по отдельным видам легкой атлетики. Основы самостоятельных занятий легкой атлетикой	10	10
<b>Всего по разделу:</b>			40	40
9	<b>Раздел 3.</b> Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 3.1.</b> Обучение основам техники игры в волейбол	10	10
10	<b>Раздел 3.</b> Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 3.2.</b> Обучение основам индивидуальной тактики игры в волейбол. Техника безопасности при организации занятий	10	10
11	<b>Раздел 3.</b> Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 3.3.</b> Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Гигиена, закаливание занимающихся физической культурой (спортивными играми)	10	10
12	<b>Раздел 3.</b> Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической	<b>Тема 3.4.</b> Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейболу)	10	10

	подготовленности и укрепления здоровья			
<b>Всего по разделу:</b>			40	40
13	<b>Раздел 4.</b> Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 4.1.</b> Подвижные игры в системе образования. Техника безопасности при организации занятий	10	10
14	<b>Раздел 4.</b> Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 4.2.</b> Подвижные игры для подростков	10	10
15	<b>Раздел 4.</b> Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 4.3.</b> Подвижные игры с элементами видов спорта. Техника безопасности при организации занятий	10	10
16	<b>Раздел 4.</b> Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 4.4.</b> Подвижные игры по месту жительства. Техника безопасности при организации занятий.	10	10
<b>Всего по разделу:</b>			40	40
17	<b>Раздел 5.</b> Основы методики физического самовоспитания и контроль за состоянием здоровья	<b>Тема 5.1.</b> Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия	12	12
18	<b>Раздел 5.</b> Основы	<b>Тема 5.2.</b> Формы,	12	12

	методики физического самовоспитания и контроль за состоянием здоровья	средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью		
19	<b>Раздел 5.</b> Основы методики физического самовоспитания и контроль за состоянием здоровья	<b>Тема 5.3.</b> Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	6	6
20	<b>Раздел 5.</b> Основы методики физического самовоспитания и контроль за состоянием здоровья	<b>Тема 5.4.</b> Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	10	10
<b>Всего по разделу:</b>			40	40
21	<b>Раздел 6.</b> Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 6.1.</b> Основы обучения в лыжной подготовке. Инвентарь и экипировка лыжника	10	10
22	<b>Раздел 6.</b> Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 6.2.</b> Основы техники передвижения на лыжах.	10	10
23	<b>Раздел 6.</b> Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и	<b>Тема 6.3.</b> Совершенствование техники лыжных ходов	10	10

	укрепления здоровья.			
24	<b>Раздел 6.</b> Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 6.4.</b> Зимние подвижные игры. Подвижные игры на лыжах. Техника безопасности при организации занятий.	10	10
<b>Всего по разделу:</b>			40	40
25	<b>Раздел 7.</b> Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 7.1.</b> Обучение основам техники игры в баскетбол (техника нападения). Техника безопасности при организации занятий	10	10
26	<b>Раздел 7.</b> Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 7.2.</b> Обучение технике игры в баскетбол (техника защиты)	10	10
27	<b>Раздел 7.</b> Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 7.3.</b> Обучение индивидуальной тактике игры. Техника безопасности при организации занятий	10	10
28	<b>Раздел 7.</b> Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья.	<b>Тема 7.4.</b> Обучение групповой и командной тактике игры. Интегральная подготовка.	10	10

<b>Всего по разделу:</b>			40	40
29	<b>Раздел 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Тема 8.1.</b> Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога.	12	12
30	<b>Раздел 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Тема 8.2.</b> Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	12	12
31	<b>Раздел 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Тема 8.3.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом	12	12
32	<b>Раздел 8.</b> Профессионально-прикладная физическая подготовка	<b>Тема 8.4.</b> Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры	12	12
<b>Всего по разделу:</b>			48	48
<b>Всего:</b>			328	328

## 6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	№ раздела и темы дисциплины	Вид СРС	Задание	Рекомендуемая литература	Кол-во часов
1	1.1.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дайте определение понятия «Общая физическая подготовка».</li> <li>2. Назовите содержание общей физической подготовки.</li> <li>3. Характеризуйте общеразвивающие упражнения без предметов.</li> <li>4. Изучите содержание техники безопасности на занятиях.</li> <li>5. Назовите способы проведения разминки.</li> <li>6. Раскройте содержание самостоятельной общей физической подготовки в системе физического воспитания.</li> <li>7. Составьте и выполняйте упражнения для рук и плечевого пояса.</li> <li>9. Составьте и выполняйте упражнения для туловища.</li> <li>10. Составьте и в течение семестра выполняйте упражнения для ног.</li> <li>11. Составьте и в течение семестра выполняйте упражнения для рук, туловища и ног.</li> <li>14. Назовите основные методы физического воспитания.</li> <li>17. Перечислите формы занятий физическими упражнениями.</li> </ol>	Основн. [6] Дополн. [1,4,10]	10
2	1.2.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пройдите инструктаж по технике безопасности при проведении занятий.</li> <li>2. Перечислите требования к проведению разминки.</li> <li>3. Составьте комплекс упражнений в самосопротивлении.</li> <li>4. Составьте комплекс упражнений, выполняемых с партнером.</li> <li>5. Составьте комплекс упражнений, выполняемых с весом собственного тела.</li> <li>6. Составьте комплекс упражнений Упражнения в самосопротивлении (составление комплекса упражнений и его практическое выполнение).</li> <li>7. Составьте упражнения с партнером (составление комплекса упражнений и его практическое выполнение).</li> <li>7. Составьте упражнения с весом собственного</li> </ol>	Основн. [1,6] Дополн. [4,9,13]	10

			тела (составление комплекса упражнений и его практическое выполнение).		
3	1.3.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составьте и выполните комплекс упражнений с короткой скакалкой.</li> <li>2. Составьте и выполните комплекс упражнений с длинной скакалкой. ОРУ.</li> <li>3. Перечислите групповые игры и упражнения со скакалкой.</li> <li>4. Составьте и выполните комплекс упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>5. Составьте и выполните комплекс упражнений с теннисными мячами.</li> <li>6. Составьте и выполните комплекс индивидуальных упражнений с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Групповые упражнения с набивными мячами. Игры с набивными мячами.</li> <li>7. Составьте и выполните комплекс упражнений с баскетбольными, волейбольными, гандбольными мячами, предметами.</li> <li>8. Составьте и выполните комплекс комбинированных упражнений.</li> <li>9. Попробуйте придумать упражнения возле стены. Упражнения с несколькими мячами.</li> </ol>	Основн. [1,6] Дополн. [4,9,13]	10
4	1.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Составьте и выполните комплекс упражнений на тренажерах.</li> <li>2. Вспомните требования, предъявляемые для проведения разминки.</li> <li>3. Составьте упражнения, на тренажерах, направленные на развитие силы верхних и нижних конечностей.</li> <li>4. Подберите упражнения, направленные на коррекцию телосложения.</li> <li>5. Подберите упражнения, направленные на развитие силовой выносливости.</li> <li>6. Составьте и выполняйте упражнения на тренажерах для рук и плечевого пояса.</li> <li>7. Упражнения на тренажерах для туловища.</li> <li>8. Упражнения на тренажерах для ног.</li> <li>9. Упражнения для мышц брюшного пресса и спины.</li> </ol>	Основн. [1,6] Дополн. [1,2,4,11]	10
5	2.1.	Работа с учебно-методической литературой	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ознакомьтесь с правилами техники безопасности при проведении занятий.</li> <li>2. Воспроизведите правила проведения разминки.</li> <li>3. Составьте и выполните легкоатлетические упражнения для развития силы.</li> </ol>	Основн. [5] Дополн. [4,5,11]	10

		Практический и методический тренинг	<p>4. Составьте и выполните легкоатлетические упражнения для развития быстроты.</p> <p>5. Составьте и выполните легкоатлетические упражнения для развития выносливости.</p> <p>6. Составьте и выполните легкоатлетические упражнения для развития специальной ловкости.</p> <p>7. Составьте и выполните легкоатлетические упражнения для развития гибкости.</p> <p>8. Расскажите, как осуществляется общая физическая подготовка с предметами в легкой атлетике.</p> <p>9. Выпишите общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах, используемые в легкой атлетике.</p>		
6	2.2.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1. Выполните движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки.</p> <p>2. Выполните бег по виражу: по окружностям разного радиуса; с увеличением скорости.</p> <p>3. Выполните бег на отрезке с отработкой элементов техники: бег на отрезках 30-60 м, разгон 30 м; на частоту шагов; на отталкивание.</p> <p>4. Выполните бег по дистанции (бег с акцентом на относительно вертикальное положение туловища; бег с акцентом на постановку выпрямленной ноги вперед проекции ОЦМТ).</p> <p>5. Выполните бег с акцентом перемещения центра вращения опорной ноги в направлении от колена к пальцам стопы, бег с акцентом на увеличение амортизации в коленном и голеностопном суставах.</p> <p>6. Выполните бег с акцентом на сведение бедер до постановки маховой ноги. Финиширование (за счет наклона туловища с отведением рук назад, с поворотом плеч).</p> <p>7. Выполните бег по прямой и на повороте.</p> <p>8. Выполните бег с прямым положением туловища и согнутыми руками; бег с постановкой ног на дорожку на одной линии с носками вперед до полного разгибания ноги сзади с последующим ее сгибанием после толчка при высоком положении туловища.</p> <p>9. Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование.</p>	Основн. [5] Дополн. [4,5,11]	10
7	2.3.	Работа с учебно-методической	<p>1. Пройдите инструктаж по технике безопасности. 2. Изучите методику обучения отталкиванию.</p> <p>Имитация постановки ноги при</p>	Основн. [5] Дополн. [4,5,7,11]	10

		литературой Практический и методический тренинг	<p>отталкивании. Отталкивание с места в сочетании с движением маховой ноги и рук. Отталкивание с 2-3 шагов разбега, приземляясь на маховую ногу.</p> <p>3.Выполните прыжки на гимнастические снаряды с приземлением на маховую ногу (на рейку гимнастической стенки, на коня, на козла и т.д.).</p> <p>4.Выполните следующие задания: пробегание дорожки для разбега по отметкам и без отметок, добиваясь стандартной длины шагов. Бег через низкие барьеры. Бег с низкого старта на время, на расстояние равное разбегу. Разбег с точным попаданием на место отталкивания.</p> <p>5.Прыжки в шаге сериями, отталкиваясь на каждый третий или пятый шаг. Прыжки с короткого разбега через различные препятствия, обращая внимание на естественный переход от разбега к отталкиванию. Прыжки со среднего разбега, обращая внимание на выполнение последних шагов и естественный незамедлительный переход к отталкиванию. Разбег и подготовка к отталкиванию. Отталкивание. Полетная фаза. Приземление.</p> <p>6.Рассмотрите особенности техники прыжков в длину способом «согнув ноги».</p> <p>7.Назовите оборудование мест занятий различными видами легкой атлетикой.</p> <p>8.Сектора для занятий легкой атлетикой, их разметка, размеры, характеристики.</p> <p>9.Перечислите инвентарь, используемый при занятиях легкой атлетикой в зависимости от вида, возраста и пола занимающихся.</p>		
8	2.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>Выполните следующие задания:</p> <p>1.Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>2.Проведение соревнований по отдельным видам легкой атлетики.</p> <p>3.соревнования на основе легкой атлетики: День бегуна. День прыгуна. Веселые старты.</p> <p>4.Организация и методика проведения соревнований по легкой атлетике.</p> <p>5.Основы самостоятельных занятий легкой атлетикой.</p> <p>6. составьте комплексы упражнений, направленные на: Развитие выносливости. Развитие ловкости. Развитие гибкости.</p> <p>7. Выполните общеразвивающие легкоатлетические упражнения с предметами, легкоатлетические упражнения с набивными</p>	Основн. [5] Дополн. [4,5,7,11]	10

			<p>мячами.</p> <p>8.ОФП - как фундамент обучения технике легкоатлетических видов.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, на гимнастических снарядах.</p> <p>9.Развитие специальной силы. Развитие специальной быстроты. Развитие специальной выносливости. Развитие специальной ловкости. Развитие специальной гибкости.</p>		
9	3.1.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1.Проведение разминки в волейболе.</p> <p>2.Подачи: нижняя прямая подача. Положение ног, туловища и рук при нижней прямой подаче.</p> <p>3. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару.</p> <p>4.Подачи мяча: партнеру, стоящему на расстоянии 6—8 м, затем то же, через сетку; из-за лицевой линии; на правую и левую половины площадки, на переднюю и заднюю половины; с высокой и низкой траекторией.</p> <p>5.Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. 6.Верхняя и прямая подачи. Владение мячом.</p> <p>7.Прием мяча снизу: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач и нападающих ударов; снизу двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, снизу двумя руками.</p> <p>8. Нападающий удар по мячу, подброшенному партнером, без сетки и через сетку.</p> <p>9.Нападающий удар через сетку с передачи партнера.</p> <p>10.Одиночное блокирование (неподвижное) прямых нападающих ударов в зонах 4, 2 и 3</p>	Основн. [3,6] Дополн. [ 5,14]	10
10	3.2.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1. Разминка. Тактика нападения: индивидуальные действия. Действия игрока без мяча. Выбор места для вторых передач. Выбор места для нападающего удара.</p> <p>2.Простое перемещение передающего игрока передней линии в зоне нападения для выбора лучшей позиции. Действие игрока без мяча при выборе места для нападающего удара. Действия с мячом. Правильный выбор способа приема мяча, своевременное и эффективное его применение.</p> <p>3.Выполнение подач в зависимости от особенности игры команды противника. Умение чередовать сильные подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны).</p> <p>4.Командные действия игроков. Система игры</p>	Основн. [3,6] Дополн. [ 5,14]	10

			углом вперед (расположение и функции игроков; взаимодействие внутри линий и между линиями при блокировании, при приеме мяча).		
11	3.3.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Основные понятия спортивных игр. Основные термины и понятия волейбола. Терминология. 2.Физическая, техническая, тактическая подготовка волейболиста. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Спортивные игры как средство закаливания организма. 3.Волейбол на улице. 4.Пляжный волейбол. 5.Лесной и зимний волейбол.	Основн. [3,6] Дополн. [9,13]	10
12	3.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейболу). 2.Оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале. Площадки, разметки, размеры, гигиенические требования. Сетка, ее длина и ширина, стойки, способы крепления сетки. Инвентарь, используемый для занятий по общей физической подготовке и уход за ним. 3.Состав команды. Замена игроков. Продолжительность игры, выбор сторон, перерывы; Начало игры и подача. Переход подачи. Смена мест. Удары по мячу во время игры. Игра двоих и блокирование. Игра от сетки. Перенос рук над сеткой. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. 4.Протокол соревнований. 5.Двусторонние игры. 6.Ведение протокола и судейство соревнований.	Основн. [3,4] Дополн. [4]	10
13	4.1	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Салки не попади в болото», «Пингвины с мячом». 2.Игры с элементами легкой атлетики: «Два мороза», «Пятнышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди». 3.Игры на свежем воздухе, эстафеты и их варианты: «У ребят порядок строгий», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Салки обыкновенные», «Салки - давай руку», «Салки – с приседаниями», «Салки – с прыжками на одной ноге», «У медведя на бору», «Ловкие ребята», «К своим флажкам», «Два мороза»,	Основн. [1,3] Дополн. [5,6,7]	10

			<p>«Волк во рву», «Передача мячей», «Попрыгунчики-воробушки», «Мяч соседу», «Кто первый?». 4.Игры с элементами гимнастики и акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, заданий на координацию движений типа «веселых задач», с «включением» и «выключением» (расслаблением) звеньев тела. Игры: «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Кузнечики», «Парашютисты», «Медвежата за медом». Игры с элементами легкой атлетики: «Салки с ленточками», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему», «Белые медведи», «Кто обгонит». 5.Дополнительный материал (варианты подвижных игр, игры, составленные самим студентом, эстафеты и их варианты в соответствии с возрастными особенностями и решаемыми педагогическими задачами): «Товарищ командир», «Караси и щука», «Кто обгонит?», «Невидимка», «Гонка мячей в колоннах – передача мячей сбоку, гонка мячей в колоннах – передача над головой, гонка мячей в колоннах – передача под головами», «День ночь», «Попади в мяч», «Подвижная цель», эстафета линейная с прыжками, эстафета с лазаньем и перелезанием.</p> <p>6.Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Гонка мячей по шеренгам», «Увертывайся от мяча», «Обгони мяч», «Гонка мячей по кругу».</p>		
14	4.2.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1.Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты типа «Веревочка под ногами».</p> <p>2. Игры на материале легкой атлетики: «Круговая охота», «Капитаны», «Ловля парами», «Пятнашки в парах (тройках)», «Подвижная цель», «Не давай мяча водящему».</p> <p>3. Повторение некоторых игр предыдущего возраста (по усмотрению студента, в связи с проходимость на занятии материалом).</p> <p>4.Варианты игр, эстафеты и их варианты в соответствии с возрастными особенностями и физической подготовленностью занимающихся: «Бой петухов», «Лапта», перепрыгивание через черту, эстафета «Веревочка под ногами», эстафета с лазаньем и преодолением несложных препятствий,</p>	Основн. [1,3] Дополн. [5,6,7]	10

			линейные эстафеты с бегом и переноской предметов, перебежки с вырубкой. 5. Игры с мячом: «Мяч в кругу», «Не давай мяча водящему», «Защита укреплений», «Эстафета с ведением мяча по прямой».		
15	4.3.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Подвижные игры с элементами гимнастики: «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Челнок», Эстафета с чехардой», Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов», «Чехарда». 2. Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Народный мяч», «Снежки». Подвижные игры с элементами баскетбола: «Двумя мячами через сетку», «Шагай вперед!», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч среднему», «Мяч капитану». 3.Подвижные игры с элементами легкой атлетики: «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Сумей догнать», «Кто быстрее?» 4.Подвижные игры с элементами баскетбола: «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Рывок за мячом», «Наперегонки с мячом», «Нападают пятерки», «Баскетбол с надувным мячом», «Перемена мест с ведением мяча». 5.Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Ногой и головой через сетку».	Основн. [1,3] Дополн. [5,6,7]	10
16	4.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Подвижные игры по месту жительства: «Колесо», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Сумей догнать», «Кто быстрее?» Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Челнок», Эстафета с чехардой», Борьба за палку», «Подвижный ринг», «Бег пингвинов», «Чехарда». 2.Подвижные игры с элементами спортивных игр. 3.Игры на местности.	Основн. [1,3] Дополн. [5,6,7]	10
17	5.1.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический	1.Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. 2.Формы и содержание самостоятельных занятий. 3.Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. 4.Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для женщин. 5.Планирование и	Основн. [1,6] Дополн. [2,4,9,10]	10

		тренинг	<p>управление самостоятельными занятиями.</p> <p>6.Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>7.Проведение части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>8.Методика построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта. 9.Структура учебно-тренировочного занятия. Вводно-подготовительная, основная, заключительная части занятия. 10.Решение образовательной, оздоровительной задач проведенного занятия.</p>		
18	5.2.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1.Методика корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>2. Основы методики самомассажа.</p> <p>3.Упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии.</p> <p>4.Дыхательные упражнения.</p> <p>5.Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга.</p> <p>6.Методика соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии.</p> <p>7.Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности.</p> <p>8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии.</p> <p>9.Аутогенная тренировка как средство восстановления организма.</p> <p>10.Методика применения самомассажа.</p>	Основн. [1,6] Дополн. [1,2,4,9]	14
19	5.3	Работа с учебно-методической литературой Практический и методи-	<p>1.Определение средств и форм самоконтроля за состоянием здоровья. 2.Уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988).</p> <p>3.Цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Значение дневника самоконтроля. Виды</p>	Основн. [1,6] Дополн. [1,2,4,9]	6

		ческий тренинг	педагогического контроля, его цель и задачи. 4.Основные методы самоконтроля. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля. 5.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.		
20	5.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. 2.Комплексы упражнений для коррекции недостатков телосложения. 3.Комплексы упражнений для корректировки содержания избранного вида спорта или систем физических упражнений. 4.Комплексы упражнений для корректировки избыточного веса. 5.Комплексы упражнений при недостатке мышечной массы.	Основн. [1,6] Дополн. [1,2,4,9]	10
21	6.1.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Выбор, оборудование лыж и уход за ними. Лыжные крепления, их конструкция и установка на пластиковые лыжи. Назначение и условия применения лыжных мазей и парафинов, подготовка лыж. Конструктивные данные лыж. 2.Разновидности условий скольжения. 3.Личная гигиена занимающихся лыжной подготовкой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание снегом, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. 4.Лыжная подготовка как средство закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Приёмы самоконтроля: значение и содержание. 5.Показание и противопоказания к занятиям лыжными гонками. Утомление и переутомление. Понятия о травмах. 6.Предупреждение травм и оказание первой помощи пострадавшему. Особенности травматизма при занятиях лыжными гонками. Причины травм и их профилактика. Понятие «самоконтроль». Признаки переутомления. 7. Показания и противопоказания к занятиям лыжной подготовкой. Утомление и переутомление как фактор спортивного травматизма. 8.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 9.Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со	Основн. [2] Дополн. [5,9,14]	10

			снежной средой. 10.Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал.		
22	6.2.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой. 2.Упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Обучение попеременному двухшажному ходу. 3.Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал. 4.Выполнение подготовительных упражнений для формирования рефлексов, соответствующих новой снежной среде, овладение специфическими для лыжника движениями в условиях единой биомеханической системы (лыжник-лыжи-палки). 5.Выполнение упражнений для овладения техникой попеременного двухшажного хода. Упражнения для изучения движений руками; упражнения для изучения движений ногами; упражнения для овладения скольжением; упражнения для комплексного овладения элементами техники; упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации; упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода с формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям. 6.Выполнение упражнений по разучиванию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий. 7.Спуски. Повороты.	Основн. [2] Дополн. [5,9,14]	10
23	6.3.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	1.Выполнение упражнений для совершенствования техники попеременного двухшажного хода. 2.Упражнения для совершенствования движений руками; упражнения для совершенствования движений ногами; упражнения для совершенствования скольжение; упражнения для комплексного совершенствования элементов техники; упражнения для согласования движений при выполнении способа в полной координации; упражнения для совершенствования техники попеременного двухшажного хода с	Основн. [2] Дополн. [5,9,14]	10

			<p>формированием гибкого двигательного навыка для адаптации к постоянно меняющимся природным условиям.</p> <p>3.Выполнение упражнений по совершенствованию попеременного двухшажного хода на равнине с использованием игровых заданий.</p> <p>4. Спуски. Повороты. Торможения.</p>		
24	6.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1.Игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.</p> <p>2.Игры на развитие физических качеств.</p> <p>3.Игры и игровые задания для совершенствования техники скользящего шага.</p> <p>4.Игры и игровые задания для совершенствования отталкивания в одновременных ходах и ходах в целом.</p> <p>5.Игры для совершенствования поворотов переступанием в движении («Слалом на равнине» и др.)</p> <p>6.Эстафеты для развития физических качеств («Догони», «Кто первый?», «охота на лис», «Быстрые тройки»). Игры и игровые задания для изучения и совершенствования горнолыжной техники.</p> <p>7.Игры (подготовка, проведение, правила) для совершенствования лыжных ходов. Игры (подготовка, проведение, правила) для развития физических качеств.</p>	Основн. [2,3] Дополн. [5,9,14]	10
25	7.1.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1.Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперёд).</p> <p>2.Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.</p> <p>3.Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте.</p> <p>4.Бросок мяча с места одной рукой от плеча, ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком.</p> <p>5.Техника передвижений: прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком и двумя шагами. Повороты на месте, вперёд, назад, без мяча и с мячом.</p>	Основн. [3,4] Дополн. [5]	10
26	7.2.	Работа с книгой Практический и методи-	<p>1. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча правой и левой рукой, стоя не месте.</p> <p>2.Бросок мяча с места одной рукой от плеча,</p>	Основн. [3,4] Дополн. [5]	10

		ческий тренинг	<p>ведение мяча на месте и в движении с высоким отскоком. Ловля и передача мяча в движении, в прыжке, ловля низко летящего мяча, катящегося мяча.</p> <p>3.Передача мяча при встречном и поступательном движении. Ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника.</p> <p>4.Броски мяча в движении после ведения, после передачи. Обучение штрафным броскам.</p> <p>5.Совершенствование ведения мяча (с поворотом, переводом мяча перед собой, за спиной, под ногой).</p> <p>6.Финты (обманные движения).</p> <p>7.Учебная игра с использованием изученных технических приёмов.</p>		
27	7.3.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1.Техника перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны. 2.Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.</p> <p>3.Игра «Борьба за мяч», «Мяч капитану».</p> <p>4.Практическое выполнение упражнений для обучения технике овладения мячом и противодействия.</p> <p>5.Упражнения для обучения передвижениям в защитной стойке. 7.Упражнения для обучения технике овладения мячом.</p> <p>8.Подвижные игры с мячом, подготовительные к баскетболу.</p> <p>9.Противодействие ведению мяча, проходам, броскам в корзину. Овладение мячом, отскочившим от щита.</p> <p>10.Учебная игра по упрощённым правилам.</p>	Основн. [3,4] Дополн. [5]	10
28	7.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1.Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и получение мяча. Выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча в зависимости от ситуации.</p> <p>2.Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к игроку без мяча и с мячом. Противодействие при бросках мяча в корзину. Выбор момента для применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. 3.Действия одного защитника против двух нападающих. Групповые тактические действия в нападении: взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди», заслоны игроку с мячом и без мяча («двойка»), трёх игроков</p>	Основн. [3,4] Дополн. [5]	10

			<p>«треугольник».</p> <p>4. Групповые тактические действия в защите: взаимодействие двух игроков - «подстраховка», «переключение».</p> <p>5. Командные действия в защите: личная система защиты, «прессинг». Основы позиционного нападения.</p> <p>Ознакомление с зонной системой защиты(2x3;2x1x2).</p>		
29	8.1.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1. Группы средств ППФП.</p> <p>2. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта. Прикладные виды спорта (их целостное применение). Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.</p> <p>3. Методика подбора упражнений различной направленности.</p> <p>4. Рекреативная физическая культура.</p>	Основн. [1,6] Дополн. [1,2,4]	12
	8.2.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>1. Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. 2. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии.</p> <p>3. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма.</p> <p>4. Методика применения массажа и самомассажа.</p>	Основн. [1,6] Дополн. [1,2,4]	12
30	8.3.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	<p>Виды разнонаправленной гимнастики: дыхательной, для глаз, суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей – успешно применяемые в учебной, профессиональной, деятельности для повышения работоспособности. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения массажа и самомассажа.</p>	Основн. [1] Дополн. [2,4,9,10]	12

31	8.4.	Работа с учебно-методической литературой Практический и методический тренинг	Методика подбора упражнений различной направленности в зависимости от особенностей профессиональной деятельности педагога. Прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта как средство профилактики профессиональных заболеваний. Рекреация. Вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП. Средства профилактики профессиональных заболеваний. Оздоровительные упражнения для глаз. Дыхательные упражнения. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет для профилактики заболеваний позвоночника. Суставная гимнастика. Релаксирующие упражнения. Упражнения стретчинга. Динамические медитации. Аутогенная тренировка. Малые формы физической культуры в образовательных учреждениях.	Основн. [1] Дополн. [2,4,9,10]	12
----	------	---	--	-----------------------------------	----

## 6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы

### Общие методические указания

1. Оптимальным считается двигательный режим, при котором недельная продолжительность занятий физическими упражнениями составляет для юношей 8-10 часов; для девушек 6-8 часов.
2. Для обеспечения данного двигательного режима целесообразно дополнять организованные занятия физической культурой самостоятельными занятиями: тренировками, физкультпаузами и физкультминутками, ежедневными прогулками, походами выходного дня и т.п.
3. На начальном этапе самостоятельных занятий отдавайте предпочтение индивидуальным формам занятий, не требующим группы, в которой проводятся занятия.
4. Определите для себя цель ваших занятий, проанализировав такие факторы как здоровье, уровень подготовленности, интересы в физкультурно-спортивной деятельности, режим питания, бытовые условия и т.п.)
5. При подборе средств физического воспитания старайтесь учитывать свои индивидуальные особенности и предпочтения.
6. Перед началом занятий пройдите обследование по программе здоровье, с тем, чтобы в дальнейшем была возможность сравнения результатов.
7. Тренироваться следует 3-4 раза в неделю, постепенно увеличивая продолжительность занятий до 1, 5 часов.
8. Помните, нерегулярные, неорганизованные занятия могут привести к травме и не способствуют увеличению работоспособности.
9. Время занятий определяется с учетом индивидуальных особенностей работоспособности, при этом не рекомендуется давать значительную нагрузку утром после сна, особенно натошак.
10. Используйте принцип комплексности, который основан на всесторонности воздействий, гармоничном развитии опорно-двигательного аппарата, функций и систем организма.

11. Структура любого занятия должна включать в себя разминку, назначение которой сводится к подготовке организма к предстоящей работе; основной части в которой решаются задачи данного занятия; заминки, назначением которой служит постепенное возвращение в спокойное состояние и профилактика травматизма за счет мягкого выполнения упражнений на гибкость и упражнений релаксирующего характера.
12. Для создания функциональных резервов на первом этапе отдавайте предпочтение циклическим видам упражнений, таким как бег, плавание, лыжная подготовка, езда на велосипеде и т.п.
13. Начинайте выполнение циклических упражнений, например бега с 4-6 минут, увеличивая продолжительность на 30-60 секунд в течение каждого следующего занятия, постепенно доводя продолжительность бега до 25-30 минут.
14. При выполнении упражнений циклического характера на начальном этапе (продолжительность до года) не рекомендуется увеличивать скорость выполнения, а только пробегаемую дистанцию.
15. Регулярно, не реже двух раз в год, проводите самоконтроль, для контроля можно использовать тест Купера, в котором оценивается расстояние, пробегаемое за 12 минут (круг на стадионе -400 метров).
16. В дальнейшем сочетайте данные циклические упражнения с упражнениями общеразвивающего характера.
17. Приступая к занятиям, посоветуйтесь с врачом, пройдите комплексное обследование состояния своего здоровья.
18. Следите за пульсом, максимальная ЧСС не должна превышать величину, равную 180 уд. минус возраст (в годах) на начальном этапе; 220 минус возраст для более подготовленных студентов. При этом необходимо помнить, что работа при пульсе менее 120 ударов в минуту не способствует росту функциональных резервов.
19. Соблюдайте правила индивидуальной гигиены, соблюдайте режим дня, следите за разумным чередованием труда и отдыха, рациональным питанием, социальным поведением, гигиеной сна, тела, одежды.
20. Следите за правильностью осанки, для которой особенно важно хорошее развитие мышц брюшного пресса и спины, поэтому данные упражнения необходимо выполнять регулярно.
21. Осуществляйте самоконтроль, используя такие показатели как: сон, активность, настроение, аппетит, дополняя контроль оценкой массы тела, артериального давления, различными простыми и доступными функциональными пробами (Штанге, Генчи и т.п.). Ведите дневник самоконтроля.

### ***Тема 1.1. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственную характеристику понятия «физическое воспитание» по схеме:

1. Что такое физическое воспитание?
2. Что такое физическая культура?
3. Почему говорят о физическом воспитании, а например, не о физическом развитии?

#### **Занятие 1. Общая физическая подготовка**

Раскройте содержание понятия «Общая физическая подготовка», определите её цели, задачи, формы и средства. Используйте в работе план – график СРС, приведенный в программе.

#### **Занятие 2. Упражнения в самосопротивлении**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) общеразвивающих упражнений в самосопротивлении. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### **Занятие 3. Упражнения с весом собственного тела**

Составьте и выполните комплекс упражнений с весом собственного тела. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### **Занятие 4. Упражнения с партнером**

Составьте и выполните упражнения с партнером. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

**Занятие 5.** Составьте и в течение семестра выполняйте комплекс ОРУ без предметов для рук, туловища и ног.

## ***Тема 1.2. Общеразвивающие упражнения с предметами***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственные ответы на вопросы:

1. Какие предметы используются на занятиях физической культуры?
2. Что вы использовали на уроках по физической культуре в школе?

### **Занятие 1. Общеразвивающие упражнения со скакалкой**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) с короткой скакалкой; с длинной скакалкой; групповых игр и упражнений со скакалкой.

После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### **Занятие 2. Упражнения с гимнастической палкой**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) с гимнастической палкой.

После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### **Занятие 3. Упражнения с теннисными мячами**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) с теннисными мячами.

После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### **Занятие 4. Упражнения с набивными мячами**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) с набивными мячами.

Индивидуальные упражнения с набивными мячами. Упражнения с набивными мячами в парах. Групповые упражнения с набивными мячами. Игры с набивными мячами.

После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### **Занятие 5. Упражнения с разными мячами**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) индивидуальных упражнений с баскетбольными, волейбольными, гандбольными мячами, предметами. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

Придумайте и опробуйте комбинированные упражнения. Упражнения возле стены. Упражнения с несколькими мячами. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

## ***Тема 1.3. Общеразвивающие упражнения с отягощениями***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Какие упражнения называются общеразвивающими?
2. Что может выступать в качестве отягощения при выполнении физических упражнений?

### **Занятие 1. Общеразвивающие упражнения с гантелями**

Составьте и выполните упражнения с гантелями для рук и плечевого пояса,

туловища, ног. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 2. Общеразвивающие упражнения с отягощениями**

Составьте и выполните упражнения с гантелями для мышц туловища. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 3. Общеразвивающие упражнения с отягощениями**

Составьте и выполните упражнения с гантелями для мышц нижних конечностей. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 4. . Общеразвивающие упражнения со штангой**

Составьте и выполните упражнения со штангой для комплексного воздействия для рук и плечевого пояса, туловища, ног. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 5. Общеразвивающие упражнения с гириями**

Составьте и выполните упражнения с гириями для комплексного воздействия для рук и плечевого пояса, туловища, ног. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### ***Тема 1.4. Общеразвивающие упражнения на тренажерах***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственные ответы на вопросы:

1. В чем особенности выполнения упражнений на тренажерах?
2. Какие упражнения с отягощениями или на тренажерах более эффективны?

#### **Занятие 1. Упражнения на тренажерах**

Составьте и выполните комплекс упражнений на тренажерах для плечевого пояса. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 2. Упражнения на тренажерах**

Составьте и выполните комплекс упражнений на тренажерах для туловища выполняемых на тренажерах. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 3. Упражнения на тренажерах**

Составьте и выполните комплекс упражнений на тренажерах для ног, выполняемых на тренажерах. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 4. Упражнения на кардиотренажерах**

Составьте и выполните комплекс упражнений на кардиотренажерах. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 5. Упражнения на кардиотренажерах**

Составьте и выполните комплекс упражнений на различных тренажерах для комплексной проработки всех мышечных групп. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### ***2.1. Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственные ответы на вопросы:

1. Определите понятие общая физическая подготовка,

2. Перечислите содержание общей физической подготовки легкоатлета.

**Занятие 1. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений в ходьбе**

Составьте комплекс общеразвивающих легкоатлетических упражнений с элементами ходьбы и выполняйте его в течение нескольких недель, оцените влияние проведенных занятий на уровень вашей функциональной подготовки, используя приемы самоконтроля.

**Занятие 2. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений в беге**

Составьте комплекс общеразвивающих легкоатлетических упражнений с элементами беговых упражнений и выполняйте его в течение нескольких недель, оцените влияние проведенных занятий на уровень вашей функциональной подготовки, используя приемы самоконтроля.

**Занятие 3. Физическая подготовка студента с использованием прыжковых легкоатлетических упражнений**

Составьте комплекс общеразвивающих легкоатлетических упражнений с элементами прыжков и выполняйте его в течение нескольких недель, оцените влияние проведенных занятий на уровень вашей функциональной подготовки, используя приемы самоконтроля.

**Занятие 4. Физическая подготовка студента с использованием прыжковых легкоатлетических упражнений**

Составьте комплекс общеразвивающих упражнений с элементами метаний и толканий, и выполняйте его в течение нескольких недель, оцените влияние проведенных занятий на уровень вашей функциональной подготовки, используя приемы самоконтроля.

**Занятие 5. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений**

Составьте комплекс общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и выполняйте его в течение нескольких недель, оцените влияние проведенных занятий на уровень вашей функциональной подготовки, используя приемы самоконтроля.

***2.2. Техника бега в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственные ответы на вопросы:

1. Что понимается под техникой бега?
2. Что отличает хорошую технику бега от плохой?

**Занятие 1. Техника бега**

Если у вас имеется возможность, посетите соревнования по легкой атлетике или посмотрите их по телевизору, обращая внимание на технику выполнения бега. Обращайте внимание на те ошибки в технике, на которые вам указывает преподаватель.

**Занятие 2. Физическая подготовка студентов на занятиях легкой атлетикой**

Составьте комплекс общеразвивающих упражнений с элементами легкой атлетики и выполняйте его в течение нескольких недель, оцените влияние проведенных занятий на уровень вашей функциональной подготовки, используя приемы самоконтроля.

**Занятие 3. Бег на средние дистанции**

При длительном беге следите за тем, чтобы дыхание (вдох) осуществлялся через рот, а выдох через нос. Если вы начинаете дышать ртом, темп бега нужно несколько снизить. Используйте контроль пульса для определения нагрузки.

**Занятие 4.** Составьте комплекс упражнений с элементами легкой атлетики и выполняйте его в течение длительного времени, оцените его влияние на вашу работоспособность. Постарайтесь запомнить, запишите перечень упражнений по легкой

атлетике, используйте их в своей физической подготовке.

**Занятие 5.** Составьте комплекс упражнений с элементами бега и выполняйте его в течение длительного времени, оцените его влияние на вашу работоспособность. Постарайтесь запомнить, запишите перечень упражнений по легкой атлетике, используйте их в своей физической подготовке. Обращайте внимание на правильность дыхания при длительном беге, если вы начинаете дышать ртом, снижайте темп бега, считайте свой пульс и время его восстановления после бега. Вспомните, какие элементы вы изучали на уроках по легкой атлетике в школе.

### ***2.3. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Оборудование мест для занятий легкой атлетикой, инвентарь и уход за ним***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственные ответы на вопросы:

1. Какие виды прыжков вы знаете?
2. Какие способы прыжков вы знаете?
3. Чем они отличаются друг от друга?

#### **Занятие 1. Прыжки в длину с разбега**

Посетите, если такая возможность имеется, легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения прыжков.

Обращайте внимание на те замечания по технике прыжка, которые вам делает преподаватель и старайтесь исправить ошибки. Посетите легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в длину и в высоту.

#### **Занятие 2. Прыжки в высоту с разбега**

Посетите, если такая возможность имеется, легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику и тактику выполнения прыжков в высоту и длину.

Обращайте внимание на те замечания по технике прыжка, которые вам делает преподаватель и старайтесь исправить ошибки. Посетите легкоатлетические соревнования, обратив внимание на технику выполнения основных элементов, используемыми прыгунами в высоту.

#### **Занятие 3. Оборудование мест для занятий легкой атлетикой**

Ознакомьтесь с существующими требованиями к устройству секторов для прыжков, бега и метаний в закрытых и открытых спортивных сооружениях. Обратите внимание на устройство, разметку и оборудование школьных спортивных площадок и мест занятий различными видами легкой атлетики.

#### **Занятие 4. Уход за оборудованием и инвентарем для занятий легкой атлетикой**

Обратите внимание на используемый инвентарь и оборудование в секторах для прыжков, бега и метаний в зависимости от вида легкой атлетики, возраста и пола занимающихся. При возможности, ознакомьтесь с правилами судейства соревнований по легкой атлетике.

#### **Занятие 5. Реализация методических принципов физического воспитания при занятиях прыжками в высоту и длину с разбега**

Методические принципы физического воспитания находятся в тесной взаимосвязи и не могут реализовываться в отдельности, поскольку они отражают отдельные стороны и закономерности одного и того же процесса. Постройте свои самостоятельные занятия с учетом всех нижеперечисленных принципов физического воспитания: Сознательности и активности (формирование устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, стремление к самосовершенствованию, мотивации); наглядности (формирование не только зрительного, но и чувствительного образа техники по совокупности ощущений от других органов чувств занимающихся); доступности (в зависимости от возможностей занимающихся, объективных трудностей, уровня

сложности); систематичности (непрерывность и рациональное чередование физических нагрузок и отдыха на одном занятии. Преимущество и последовательность нагрузок от занятия к занятию); динамичности (постоянное повышение требований, применение новых, более сложных физических упражнений с увеличением нагрузок по объему и интенсивности с учетом функциональных особенностей своего организма).

#### ***2.4. Правила и организация соревнований по отдельным видам легкой атлетики. Основы самостоятельных занятий легкой атлетикой***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Назовите требования, которые предъявляются к проведению соревнований по отдельным видам легкой атлетики.
2. Примите участие в соревнованиях по легкой атлетике любого уровня, оцените результаты.

##### **Занятие 1. Организация соревнований по прыжкам в длину с разбега**

Посетите, если такая возможность имеется, легкоатлетические соревнования, обратив внимание на организацию и проведение соревнований по прыжкам в длину с разбега.

##### **Занятие 2. Организация соревнований по прыжкам в высоту с разбега**

Посетите, если такая возможность имеется, легкоатлетические соревнования, обратив внимание на организацию и проведение соревнований по прыжкам в высоту с разбега.

##### **Занятие 3. Организация соревнований по бегу на короткие дистанции**

Посетите, если такая возможность имеется, легкоатлетические соревнования, обратив внимание на организацию и методику судейства соревнований по спринту.

##### **Занятие 4. Организация соревнований по бегу на средние дистанции**

Посетите, если такая возможность имеется, легкоатлетические соревнования, обратив внимание на организацию и методику судейства соревнований по бегу на средние дистанции.

##### **Занятие 5. Организация соревнований по метаниям**

Посетите, если такая возможность имеется, легкоатлетические соревнования, обратив внимание на организацию и методику судейства соревнований по метаниям, обеспечение безопасности данных соревнований.

#### ***3.1. Обучение основам техники игры в волейбол***

##### **Входной контроль:**

1. Дайте собственную характеристику волейболу как виду спорта и средству физического воспитания.
2. Вспомните основные правила игры в волейбол.

##### **Занятие 1. Обучение технике игры в волейбол (подачи мяча)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение подачи в упрощенных условиях. При выполнении подачи попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

##### **Занятие 2. Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча снизу)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения,

выполнение приема мяча в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем.

При выполнении приема мяча попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

### **Занятие 3. Обучение технике игры в волейбол (передачи мяча сверху)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение подачи в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем.

При выполнении перемещений и передач попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

### **Занятие 4. Обучение технике игры в волейбол (техника защиты)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение подачи в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем.

При выполнении перемещений и передач попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у Вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

### **Занятие 5. Обучение технике игры в волейбол (нападающий удар)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение подачи в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем. При выполнении нападающих ударов попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

## ***3.2. Обучение основам индивидуальной тактике игры в волейбол. Техника безопасности при организации занятий***

**Входной контроль.** Для подготовки к самоконтролю рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Дайте определение понятию тактика.
2. Назовите виды тактики в спортивных играх.

### **Занятие 1. Обучение основам тактики игры в волейбол**

Вспомните, как классифицируется тактика игры в нападении в волейболе. Начните с индивидуальных тактических действий, затем переходите к групповым, а уже потом к командным действиям. В процессе двусторонней игры попробуйте классифицировать свои тактические действия.

### **Занятие 2. Обучение основам тактики игры в волейбол**

Вспомните, как классифицируется тактика игры в нападении в волейболе. Начните с индивидуальных тактических действий, затем переходите к групповым, а уже потом к командным действиям.

**Занятие 3.** В процессе двусторонней игры попробуйте классифицировать свои тактические действия.

#### **Занятие 4. Обучение основам тактики игры в волейбол (тактика защиты)**

Вспомните, как классифицируется тактика игры в нападении в волейболе. Начните с индивидуальных тактических действий, затем переходите к групповым, а уже потом к командным действиям. В процессе двусторонней игры попробуйте классифицировать свои тактические действия.

#### **Занятие 5. Обучение технике игры в волейбол (блокирование)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение блокирования в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем. При выполнении блокирования попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

### ***3.3. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Виды подготовки в волейболе***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Перечислите виды подготовки волейболиста.
2. Дайте характеристику каждому из них.

#### **Занятие 1. Основные понятия и терминология волейбола**

В начале изучения темы постарайтесь разобраться и определить основные понятия и термины, характерные для спортивных игр в целом, а уже затем специфические понятия и термины, характерные для волейбола.

#### **Занятие 2. Оборудование мест занятий волейболом, инвентарь и уход за ним**

При изучении данной темы рекомендуется использовать дополнительную литературу по спортивным сооружениям и проанализировать правила игры, в которых приводятся требования, предъявляемые к спортивной площадке. Можно посмотреть, как обустроены волейбольные площадки на школьных спортивных площадках, и проанализировать, все ли требования по технике безопасности соблюдены при их строительстве.

#### **Занятие 3. Общая физическая подготовка волейболиста**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) общеразвивающих упражнений с элементами волейбола. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий. Составьте и выполните комплекс упражнений с весом собственного тела. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 4. Техническая подготовка волейболиста.**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) специальных упражнений с элементами техники волейбола. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

#### **Занятие 5. Интегральная подготовка волейболиста.**

Составьте и выполните комплекс (8-10 упражнений) специальных интегральных упражнений с элементами техники волейбола. После составления комплекса упражнений выполняйте его в течение нескольких самостоятельных занятий.

### ***3.4. Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейболу)***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Вспомните основные положения правил по волейболу.
2. Воспроизведите основные судейские жесты судьи.

#### **Занятие 1. Правила соревнований по волейболу**

Для более эффективного усвоения данного материала необходимо просмотреть соревнования по волейболу достаточно высокого уровня, обратив внимание на манеру судейства и характерные ошибки, которые допускают играющие. Рекомендуется принять участие в соревнованиях в качестве первого и второго судьи, судьи на протоколе судьи на линии.

#### **Занятие 2. Организация и проведение соревнований по пляжному волейболу**

Для более эффективного усвоения данного материала необходимо просмотреть соревнования по пляжному волейболу достаточно высокого уровня (или по телевизору), обратив внимание на манеру судейства и характерные ошибки, которые допускают играющие. Рекомендуется принять участие в соревнованиях в качестве первого и второго судьи, судьи на протоколе судьи на линии, а так же в качестве игрока команды.

#### **Занятие 3. Организация и проведение соревнований по лесному и зимнему волейболу**

Для более эффективного усвоения данного материала необходимо участвовать в соревнованиях по лесному волейболу, обратив внимание на манеру судейства и характерные ошибки, которые допускают играющие. Рекомендуется принять участие в соревнованиях не только в качестве игрока, но и судьи.

#### **Занятие 4. Оборудование мест занятий и соревнований по волейболу**

Обратите внимание на оборудование мест занятий на открытом воздухе и в зале (площадки, разметки, размеры и гигиенические требования к ним, сетка, ее длина и ширина, стойки, способы крепления).

#### **Занятие 5. Основные правила и судейство**

Для более эффективного усвоения данного материала необходимо просмотреть соревнования по волейболу достаточно высокого уровня, обратив внимание на: состав команды, замену игроков, продолжительность игры, выбор сторон, перерывы, начало игры и подача, переход подачи, смена мест, удары по мячу во время игры, игра двоих и блокирование, игра от сетки, перенос рук над сеткой, переход средней линии, выход мяча из игры, проигрыш очка или подачи, счет и результат игры.

#### ***4.1. Подвижные игры в системе образования. Техника безопасности при организации занятий***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется дать собственные ответы на вопросы:

1. Вспомните, какие качества развивают подвижные игры как средство физического воспитания.
2. Перечислите те подвижные игры, которые вы знаете.

#### **Занятие 1. Организация и методика проведения подвижных игр для дошкольников**

В процессе практического проведения подвижной игры необходимо обратить внимание на то, какие двигательные качества преимущественно развивает данная игра, после чего решить к какому из разделов можно отнести данную игру. Выберите 10 подвижных игр, которые в наибольшей мере отвечают вашим интересам. Проведите их на группе, если такая возможность имеется.

#### **Занятие 2. Организация и методика проведения игр для младших школьников**

Во время проведения игр характеризуйте их по содержанию, классифицируйте, к какой группе относятся данные игры (сюжетно-ролевые, командные, некомандные, с водящим или без водящего, эстафеты и т.п.) Выберите 10 подвижных игр, которые в наибольшей мере отвечают вашим интересам. Проведите их на группе, если такая возможность имеется.

### **Занятие 3. Организация и методика проведения игр для школьников**

Во время проведения игр характеризуйте проводимую игру по признаку преимущественного развития конкретного двигательного качества. Выберите 10 подвижных игр, которые в наибольшей мере отвечают вашим интересам. Проведите их на группе, если такая возможность имеется.

### **Занятие 4. Организация и методика проведения игр для младших школьников**

Во время проведения игр характеризуйте проводимую игру по признаку преимущественного развития конкретного двигательного качества. Подберите игры, направленные на развитие быстроты, силы, выносливости.

### **Занятие 5. Организация и методика проведения игр для младших школьников**

Во время проведения игр характеризуйте проводимую игру по признаку преимущественного развития конкретного двигательного качества. Подберите игры, направленные на развитие координационных способностей.

## ***4.2. Подвижные игры для подростков***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Назовите подвижные игры, которые вы знаете
2. Как часто вы их используете в своей практической деятельности.

### **Занятие 1. Подвижные игры для подростков**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр. Рекомендуется продумать приемы самоорганизации игры, полагаясь на инициативу самих играющих.

### **Занятие 2. Организация и методика проведения подвижных игр**

Поскольку правильная последовательность действий при подготовке и проведении игры является важнейшим условием её успешности, необходимо записать и запомнить в правильном порядке весь алгоритм её проведения:

Выбор игры - Подготовка места для игры - Разметка площадки - Подготовка инвентаря и оборудования - Проведение игры - Определение водящих - Разделение на команды - Выбор капитанов команд - Определение помощников и судей - Размещение учащихся при объяснении игры - Объяснение игры - Начало игры - Определение и дозировка нагрузки в игре - Ход игры и роль руководителя в игре - Окончание игры.

### **Занятие 3. Организация и методика проведения подвижных игр у старших школьников**

Поскольку правильная последовательность действий при подготовке и проведении игры является важнейшим условием её успешности, необходимо записать и запомнить в правильном порядке весь алгоритм её проведения:

Выбор игры - Подготовка места для игры - Разметка площадки - Подготовка инвентаря и оборудования - Проведение игры - Определение водящих - Разделение на команды - Выбор капитанов команд - Определение помощников и судей - Размещение учащихся при объяснении игры - Объяснение игры - Начало игры - Определение и дозировка нагрузки в игре - Ход игры и роль руководителя в игре - Окончание игры.

### **Занятие 4. Организация и методика проведения подвижных игр у старших школьников**

При самостоятельном проведении игры вспомните правильную методическую последовательность (алгоритм) отдельных приемов и способов организации и старайтесь

её придерживаться. Обратите внимание на формирование самостоятельности в процессе проведения игры. Выберите и проведите 10, наиболее интересных на ваш взгляд, игр.

#### **Занятие 5. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр у девушек**

Запомните правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр у девушек. Рекомендуется продумать приемы самоорганизации игры, полагаясь на инициативу самих играющих. Выберите и проведите 10, наиболее интересных для девушек, на ваш взгляд, игр.

#### ***4.3. Подвижные игры с элементами видов спорта. Техника безопасности при организации занятий***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Назовите подвижные игры с элементами футбола которые вы знаете.
2. Назовите подвижные игры с элементами баскетбола которые вы знаете.
3. Назовите подвижные игры с элементами волейбола которые вы знаете.
4. Назовите подвижные игры с элементами гимнастики которые вы знаете.

##### **Занятие 1. Подвижные игры с элементами футбола**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр с элементами футбола. Помните, что содержание игр и выполнение должно соотноситься с правилами игры.

##### **Занятие 2. Подвижные игры с элементами волейбола**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр с элементами волейбола. Помните, что содержание игр и выполнение должно соотноситься с правилами игры.

##### **Занятие 3. Подвижные игры с элементами баскетбола**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр с элементами баскетбола. Помните, что содержание игр и выполнение должно соотноситься с правилами игры.

##### **Занятие 4. Подвижные игры с элементами легкой атлетики**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр с элементами легкой атлетики. Помните, что содержание игр и выполнение должно соотноситься с правилами игры.

##### **Занятие 5. Подвижные игры с элементами гимнастики**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр с элементами гимнастики. Помните, что содержание игр и выполнение должно соотноситься с правилами игры.

#### ***4.4. Подвижные игры по месту жительства. Техника безопасности при организации занятий***

**Входной контроль.** Для подготовки к самотестированию рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Назовите подвижные игры по месту жительства вы знаете.
2. Перечислите игры, в которые вы играли в детстве во дворе.

##### **Занятие 1. Подвижные игры в городе**

Необходимо соблюдать требования по технике безопасности при проведении игры, (не проводить игры на асфальте, с неподготовленными участниками, при отсутствии спортивной формы), запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр.

##### **Занятие 2. Подвижные игры на местности**

Необходимо добиваться того, чтобы место проведения игры было огорожено или обозначено, запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр на местности.

### **Занятие 3. Подвижные игры на спортивной площадке**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр на площадке. Необходимо убедиться в отсутствии на площадке посторонних предметов.

### **Занятие 4. Подвижные игры с мячом**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр с мячом, убедиться в безопасности площадки, на которой проводятся игры.

### **Занятие 5. Подвижные игры с предметами**

Необходимо запомнить правильную последовательность методических приемов, используемых при проведении и организации подвижных игр с предметами, убедиться в безопасности площадки, на которой проводятся игры.

## ***5.1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия***

**Входной контроль.** Для подготовки к самоконтролю рекомендуется ответить на следующие вопросы:

### **Занятие 1-5. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий**

Прочитайте указанную в содержании СРС литературу, выполните указанное задание, определите для себя: форму, содержание, интенсивность индивидуальной тренировки для увеличения двигательной активности до 8-10 часов в неделю, соблюдая тесную взаимосвязь всех методических принципов физического воспитания.

## ***5.2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью***

### **Занятие 1. Формы физкультурно-спортивной деятельности**

После того как вы определили цель подберите формы своих самостоятельных занятий физическими упражнениями, учитывая пол, возраст, состояние здоровья и уровень физической подготовленности.

### **Занятие 2. Средства самостоятельных занятий**

*Утренняя гигиеническая гимнастика.* Помните, что в комплексы упражнений УГГ необходимо включать упражнения на все группы мышц, на гибкость и дыхательные упражнения. Упражнения с предметами и без, упражнения с элементами спортивных игр с небольшой нагрузкой. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера и со значительным отягощением, на выносливость. Нагрузку повышайте постепенно к середине комплекса, к окончанию выполнения комплекса упражнений нагрузку снижайте. *Упражнения в течение учебного дня* выполняются в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Выполняйте физические упражнения в течение 10-15 минут через каждые 1-1,5 ч. работы. Это оказывает большой стимулирующий эффект. Проводите упражнения на открытом воздухе или в хорошо проветренном помещении. *Самостоятельными тренировками* заниматься рекомендуется от 2 до 7 раз в неделю по 1-1,5 ч., во второй половине дня, через 2-3 ч. после обеда. Занятия должны нести комплексный характер. Структура проведения традиционна и состоит из четырех частей.

### **Занятие 3. Методы физического воспитания**

Методы физического воспитания раскрывают практические вопросы, касающиеся применения физических упражнений. Для решения задач физического воспитания используют методы: регламентированного упражнения, игровой, соревновательный,

словесный и сенсорный. При подготовке своих занятий используйте все методы физического воспитания, учитывая особенности своего организма.

#### **Занятие 4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия**

Прочитайте указанную в содержании литературу, выполните указанное задание, определите задачи тренировочного занятия.

Регулярно занимайтесь дыхательной гимнастикой по выбранной методике. В конце недели, месяца запишите повторно свои результаты. Сделайте сравнительный анализ, выводы о состоянии дыхательной системы до и после курса дыхательной гимнастики.

#### **Занятие 5. Структура тренировочного занятия**

Тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. При регулярных самостоятельных занятиях следите за целостностью и полноценностью всех частей тренировочного занятия.

#### **Занятие 6. Самостоятельные занятия физкультурно-спортивной деятельностью**

Наиболее распространенными средствами самостоятельных занятий студентов являются: ходьба и бег, кросс, дорожки здоровья, плавание, ходьба и бег на лыжах, велосипедные прогулки, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, спортивное ориентирование, туристические походы, занятия на тренажерах. Перед тренировкой сделайте короткую разминку. Следите за пульсом, рассчитывая физическую нагрузку, ведя подсчет в процессе кратковременных остановок и сразу после окончания занятия.

### **5.3 Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью**

**Входной контроль.** Для подготовки рекомендуется ответить на следующие вопросы:

1. Какие вы знаете средства самоконтроля.
2. Перечислите формы самоконтроля.

#### **Занятие 1. Уровень физического состояния и здоровья**

Проведите экспресс-оценку физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988. Проведите расчет и дайте анализ своему уровню физического состояния и здоровья. Для определения биологического возраста используйте алгоритм, заложенный в содержании самостоятельной работы. Сравните полученный результат с тем, который должен у вас быть и сделайте выводы.

#### **Занятие 2. Цели и задачи самоконтроля при самостоятельных занятиях физкультурно-спортивной деятельностью**

Выявите объективные и субъективные показатели. Запишите их в дневник самоконтроля. Рекомендуется проводить предварительный, текущий и итоговый учет данных личного дневника самоконтроля. Ознакомьтесь с методами стандартов, антропометрических индексов и функциональных проб для оценки своего физического развития, функционального состояния организма и физической подготовленности.

#### **Занятие 3. Виды педагогического контроля**

Систематически наблюдайте за состоянием своего здоровья, за реакциями на нагрузку и их динамику под воздействием занятий спортом. Записывайте в разработанный вами дневник самоконтроля все доступные вам показатели это позволит анализировать показатели в ходе тренировочных занятий (количество тренировок в неделю, месяц, год; выполненный объем и интенсивность; результаты участия в соревнованиях и выполнения отдельных тестов и нормативов, а также правильность хода тренировочного процесса и вовремя вносить необходимые коррективы в план тренировочных занятий.

### **5.4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью**

### **Занятие 1. Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями**

Подберите упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Если нет медицинского заключения по состоянию здоровья, необходимо осмотреть осанку ребенка. Проверить его положение тела в стойке у стены. Оценить тест: «Лодочка» в исходном положении лежа на животе и спине используя секундомер.

### **Занятие 2-5. Методика соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии**

Составьте комплекс упражнений направленных на коррекцию недостатков телосложения и выполняйте его в течение длительного времени, соблюдая методы и принципы физической культуры. Подберите упражнения и составьте комплекс для коррекции недостатков телосложения и выполняйте его длительное время. Подберите упражнения и составьте комплекс для коррекции избыточного веса или недостатке мышечной массы и выполняйте его длительное время, соблюдая методы и принципы физической культуры. Подберите упражнения и составьте комплексы для корректировки содержания избранного вида спорта или систем физических упражнений, исходя из показателей дневника самоконтроля.

## **6.1. Основы обучения в лыжной подготовке. Инвентарь и экипировка лыжника**

### **Занятие 1. Основные понятия и терминология лыжных гонок**

При изучении темы постарайтесь разобраться и определить основные понятия и термины, характерные для лыжного спорта в целом, а уже затем специфические понятия и термины, характерные для лыжных гонок.

### **Занятие 2. Инвентарь и снаряжение лыжника.**

Подобрать для себя инвентарь и подготовить его к передвижению классическим стилем, убедиться в правильности подбора инвентаря, мазей, парафинов. Учитывайте при этом рекомендации педагога.

### **Занятия 3-5. Гигиенические требования к проведению занятий**

Ознакомьтесь с правилами техники безопасности. Обратите внимание на целостность, чистоту и сухость обуви. Соблюдайте правила личной гигиены и гигиены мест занятий. Освойте строевые и подготовительные упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. После занятия обязательно очистите лыжи, обувь и одежду от снега. При температуре воздуха ниже -25 градусов в безветренную погоду и ниже -20 градусов при наличии ветра катание на лыжах не разрешается. Применяйте приемы самоконтроля во избежание переутомления и травматизма.

## **Тема 6.2. Основы техники передвижения на лыжах**

### **Занятие 1. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой**

При изучении данной темы необходимо использовать типовую инструкцию по обеспечению безопасности на занятиях лыжной подготовкой, дополнительную литературу по гигиене, по спортивной медицине и спортивной травматологии, приёмы самоконтроля целесообразно изучать в форме дневника самоконтроля, составляемого в произвольной форме.

### **Занятие 1. Техника и методика обучения попеременным классическим лыжным ходам**

Перед практическим занятием подготовить инвентарь для передвижения классическим стилем. В процессе занятия весьма важно своевременно предупреждать и исправлять естественно возникающие ошибки, не допускать их автоматизации.

### **Занятие 2. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу**

При изучении данной темы необходимо обращать внимание на основные звенья в

техники одновременного двухшажного хода. Своевременно выявлять ошибки и находить пути их устранения.

#### **Занятие 3. Техника и методика обучения коньковым лыжным ходам**

При изучении данной темы необходимо обращать внимание на основные звенья в технике коньковых ходов. Своевременно выявлять ошибки и находить пути их устранения.

#### **Занятие 4. Техника и методика обучения одновременному одношажному и одновременному двухшажному коньковым ходам**

При изучении данной темы необходимо обращать внимание на основные звенья в технике коньковых ходов. Своевременно выявлять ошибки и находить пути их устранения. Подготовить игры и игровые задания для совершенствования изученных ходов.

#### **Занятие 5. Техника и методика обучения стойкам спусков и преодолению неровностей и способам торможений и поворотам в движении**

На занятии при обучении стойкам спусков особое внимание обращать на технику безопасности при спусках, вначале овладеть основной стойкой, а затем высокой и низкой. Подготовить игры для совершенствования стоек спуска. Освойте способы торможений, а затем изучать повороты в движении, акцентировать внимание на возникающих ошибках в технике, использовать игры и игровые задания

### ***Тема 6.3. Совершенствование техники лыжных ходов***

#### **Занятие 1. Совершенствование техники и методика обучения попеременным классическим лыжным ходам**

В процессе занятия весьма важно своевременно предупреждать и исправлять естественно возникающие ошибки, не допускать их автоматизации, для чего необходимо попросить преподавателя оценить технику выполнения и отметить наиболее характерные ошибки. При изучении данной темы необходимо обращать внимание на основные звенья в технике.

#### **Занятие 2. Техника и методика обучения и совершенствования коньковым лыжным ходам**

При изучении данной темы необходимо обращать внимание на основные звенья в технике коньковых ходов. Своевременно выявлять ошибки и находить пути их устранения. При изучении данной темы необходимо обращать внимание на основные звенья в технике коньковых ходов. Своевременно выявлять ошибки и находить пути их устранения.

#### **Занятие 3. Техника и методика обучения стойкам спусков и преодолению неровностей**

На занятии при обучении стойкам спусков особое внимание обращать на технику безопасности при спусках, вначале овладеть основной стойкой, а затем высокой и низкой.

#### **Занятие 4. Техника и методика обучения способам торможений и поворотам в движении**

При изучении данной темы необходимо освоить способы торможений, а затем изучать повороты в движении, акцентировать внимание на возникающих ошибках в технике, использовать игры и игровые задания.

#### **Занятие 5. Техника и методика обучения способам преодоления подъемов на лыжах**

Выбор способов подъемов на лыжах неразрывно связан с крутизной склона, в соответствии с этим вначале овладевают подъемами лыжными ходами, затем «полуелочкой», «елочкой» и, наконец, лесенкой. При обучении обращать внимание на основные, специфические для подъемов, двигательные действия.

#### ***Тема 6.4. Зимние подвижные игры. Подвижные игры на лыжах. Техника безопасности при организации занятий***

##### **Занятие 1-5. Подвижные игры на лыжах**

Подготовить карточки с играми и игровыми заданиями для совершенствования лыжных ходов и других способов передвижения на лыжах. Игры должны подбираться в зависимости от задач и изученного материала. До занятия необходимо подготовить необходимый инвентарь и площадку для проведения игр.

#### ***Тема 7.1. Обучение основам техники игры в баскетбол (техника нападения)***

##### **Занятие 1-2. Обучение технике игры в баскетбол (техника передвижений, техника владения мячом)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение блокирования в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем. При выполнении отдельных элементов попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

##### **Занятие 3-4. Обучение технике игры в баскетбол (ловля и передачи мяча, ведение мяча)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение блокирования в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем. При выполнении блокирования попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

##### **Занятие 5. Обучение технике игры в нападении. Совершенствование изученных технических приёмов**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение блокирования в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем. При выполнении блокирования попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами.

#### ***Тема 7.2. Совершенствование техники игры в баскетбол Техника безопасности при организации занятий***

##### **Занятие 1. Техника владения мячом**

Для более эффективного усвоения данного материала необходимо просмотреть соревнования по баскетболу достаточно высокого уровня, обратив внимание на: ловлю и передачу мяча на месте и в движении, при встречном и поступательном движении, броски с места одной рукой от плеча, ведение мяча без постоянного зрительного контроля, обводка противника. Проведите анализ техники выполнения данных элементов.

### **Занятие 2-3. Совершенствование техники бросков**

Сначала необходимо освоить броски мяча с места одной рукой от плеча, затем броски мяча в движении после ведения и после передачи, штрафные броски. При выполнении бросков попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю.

### **Занятие 4. Совершенствование ведения мяча**

Выполняйте упражнения, в ведении мяча чередуя с поворотом, переводом мяча перед собой, за спиной, под ногой. Используйте финты (обманные движения). При выполнении ведения мяча попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. Учебная игра с использованием изученных технических приемов будет способствовать закреплению полученных знаний и умений, совершенствуя вашу технику игры в баскетбол. Систематически совершенствуйте свои технические приемы игры.

### **Занятие 5. Техника безопасности при организации занятий**

Ознакомьтесь с инструкцией по технике безопасности при проведении спортивных игр в спортивном зале. Соблюдайте правила поведения, и дисциплины при проведении занятий это поможет избежать травматических ситуаций на занятиях баскетболом.

## ***Тема 7.3. Обучение технике игры в защите***

### **Занятие 1-5. Обучение технике игры в баскетбол (техника защиты)**

Постарайтесь запомнить правильную последовательность обучения, порядок упражнений, классифицировав их по группам: имитационные, подводящие упражнения, выполнение в упрощенных условиях. Выберите время для дополнительного совершенствования изученных упражнений, согласовав его с преподавателем. При выполнении технических элементов попробуйте выделить и запомнить наиболее характерные технические ошибки, встречающиеся у вас и постарайтесь их исправить. В случае затруднения в определении ошибок, обращайтесь к преподавателю. После окончания занятия заполните карту оценки технических ошибок, воспроизведите ошибки, допускаемые вами. Подберите и поведите подвижные игры из плана СРС для закрепления технических приемов. Принимайте активное участие в учебной игре по упрощенным правилам, это поднимет эмоциональный фон ваших занятий.

## ***Тема 7.4. Обучение групповой и командной тактике игры. Интегральная подготовка.***

### **Практическое занятие 1. Обучение тактике игры в баскетбол (индивидуальные действия)**

Вспомните, как классифицируется тактика игры в нападении в баскетболе. Начните с индивидуальных тактических действий, затем переходите к групповым, а уже потом к командным действиям. В процессе двусторонней игры попробуйте классифицировать свои тактические действия.

### **Занятие 2. Обучение тактике игры в баскетбол (групповые действия)**

Вспомните, как классифицируется тактика игры в нападении в волейболе. Начните с индивидуальных тактических действий, затем переходите к групповым, а уже потом к командным действиям. В процессе двусторонней игры попробуйте классифицировать свои тактические действия.

### **Занятие 3. Обучение тактике игры в баскетбол (командные взаимодействия)**

Вспомните, как классифицируется тактика игры в нападении в волейболе. Начните с индивидуальных тактических действий, затем переходите к групповым, а уже потом к

командным действиям. В процессе двусторонней игры попробуйте классифицировать свои тактические действия.

#### **Занятие 4. Основные понятия и терминология баскетбола**

В начале изучения темы постарайтесь разобраться и определить основные понятия и термины, характерные для спортивных игр в целом, а уже затем специфические понятия и термины, характерные для баскетбола.

#### **Занятие 5. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при занятиях баскетболом**

**Рекомендации по изучению темы:** при изучении данной темы необходимо использовать дополнительную литературу по спортивной медицине и спортивной травматологии. Нужную информацию можно получить в Иркутском областном физкультурно-спортивном диспансере.

### ***Тема 8.1. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки***

#### **Занятие 1. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки**

Определите, какие средства профессионально – прикладной подготовки в наибольшей степени отвечают требованиям выбранной вами педагогической профессии.

#### **Занятие 2. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки**

Составляя индивидуальные программы подготовки, учитывайте, что взаимодействие всех жизненно важных систем организма лучше всего проявляется через выносливость. Основа выносливости - хорошо функционирующий механизм кислородного обеспечения, положительно влияющий на центральную нервную систему, которая более четко координирует работу физиологических систем, тем самым, повышая общую и профессиональную работоспособность, улучшая самочувствие.

#### **Занятие 3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом**

Вспомните существующие методы саморегуляции, как они могут быть использованы на занятиях физической культурой.

#### **Занятие 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом**

Вспомните существующие методы саморегуляции, как они могут быть использованы на занятиях физической культурой, выпишите их, проведите практическую апробацию. Проведите наблюдение за своим самочувствием, трудоспособностью, настроением, заполните дневник самоконтроля.

#### **Занятие 5. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры**

Вспомните, какие заболевания возникают в связи с недостаточной двигательной активностью учителя, характеризуйте средства физической культуры с помощью которых возможна их профилактика. Подберите упражнения для работы с эмоциями. Подберите специальные упражнения для тренировки глазных мышц, при головной боли и при бессоннице.

#### **Занятие 6. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений**

Для сравнения рассмотрите различные виды спорта, определите их характерные отличия, рассмотрите особенности студенческого спорта. Рассмотрите особенности труда учителя, подумайте, как особенности данного труда оказывают влияние на здоровье. Выберите для себя вид спорта, который наиболее полно соответствует вашим

ВОЗМОЖНОСТЯМ.

## ***Тема 8.2. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Техника безопасности при организации занятий***

### **Занятие 1. Методы регулирования психоэмоционального состояния**

Ознакомьтесь с различными методиками подбора упражнений различной направленности. Составьте и проведите практическую апробацию комплекса упражнений, учитывающего специфику вашей профессиональной деятельности.

### **Занятие 2. Прикладные физические упражнения**

Отберите прикладные физические упражнения и отдельные элементы из различных видов спорта. На основе отобранного материала составьте комплекс упражнений профессиональной направленности и выполняйте его в течение семестра.

### **Занятие 3. Прикладные виды спорта**

Отберите прикладные виды спорта (их целостное применение). Используйте оздоровительные силы природы и гигиенические факторы в процессе организации самостоятельных занятий. Используйте вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.

### **Занятие 4. Дайте характеристику понятия рекреативная физическая культура.**

Составьте комплексы упражнений, выполнение которых наиболее целесообразно в условиях естественно-природной среды.

## ***Тема 8.3. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом***

### **Занятие 1. Дыхательная гимнастика**

Попробуйте использовать различные виды разнонаправленной дыхательной гимнастики, составьте комплексы упражнений по Стрельниковой, Бутейко и выполняйте их в течение семестра.

### **Занятие 2. Гимнастика для глаз**

Изучите в интернете материал, посвященный профилактике органов зрения. Составьте комплекс упражнений для глаз, регулярно выполняйте его в течение семестра.

### **Занятие 3. Виды гимнастики**

Изучите литературу, посвященную суставной, координационной, релаксирующей, укрепляющей видам гимнастики как наиболее успешно применяемых в учебной, профессиональной деятельности для повышения работоспособности. Составьте несколько комплексов упражнений, выполняйте их, сравните эффективность каждого из них.

### **Занятие 4. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния**

Вспомните наиболее эффективные средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии. Составьте комплекс упражнений аутогенной тренировки как средство восстановления организма. Изучите методику применения массажа и самомассажа. Составьте комплекс упражнений самомассажа и применяйте его в течение семестра. Ознакомьтесь и попробуйте применять различные динамические медитации. Оцените их влияние на организм.

## ***Тема 8.4. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры***

### **Занятие 1-3 Подбор упражнений для профилактики профессиональных заболеваний**

Подберите прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта как средства профилактики профессиональных заболеваний.

#### **Занятие 4.**

Перечислите средства профилактики профессиональных заболеваний. Подберите упражнения, укрепляющие мышечный корсет для профилактики заболеваний позвоночника и длительное время выполняйте его.

Регулярно используйте комплексы упражнений составленных из разделов гимнастики: суставная гимнастика; релаксирующие упражнения; упражнения стретчинга.

#### **Занятие 5-6. Малые формы физической культуры в образовательных учреждениях.**

Составьте комплексы упражнений для малых форм физической культуры, или воспользуйтесь уже имеющимися. Регулярно проводите в процессе уроков физкультпаузы и физкультминутки. Используйте наиболее активных учащихся для проведения подвижных игр и эстафет. Разработайте и проводите подвижные перемены. Совместно с родителями организуйте поход выходного дня. Оцените влияние подобных занятий на отношение к физической культуре.

### **7. Примерная тематика рефератов для студентов, освобожденных от практических занятий**

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
2. Физическая культура в обеспечении здоровья.
3. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
4. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
6. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
7. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
8. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Физическая культура в профессиональной деятельности.
11. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание)
12. Составление индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью.
13. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
14. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой.
15. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально – прикладной физической подготовки.
16. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
17. Составление индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств физической культуры.
18. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
19. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
20. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
21. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
22. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

23. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
24. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
25. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
26. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.
27. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
28. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
38. Методика обучения игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
39. Методика обучения игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
40. Методика обучения игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
42. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
43. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
44. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
45. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
46. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.**

### **а) основная литература:**

1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2011. - 299 с. - (Начальное и среднее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-8236-3 : Экземпляры всего: - 30
2. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт [Текст] : учебник / ред. Г. А. Сергеев. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 169 с. - (Высшее профессиональное образование) (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9514-1 : Экземпляры всего: 10
3. Макаров, Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры [Электронный ресурс]: научное издание / Ю. М. Макаров. - 2-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - Режим доступа: ЭБ "Академия". - Б. ц.
4. Нестеровский, Д. И. Теория и методика баскетбола [Электронный ресурс]: научное издание / Д. И. Нестеровский. - 6-е изд., перераб. - М.: Академия, 2014. - Режим доступа: ЭБ "Академия".
5. Русаков, А.А. Легкая атлетика: обучение в школе [Текст]: учебное пособие/ А.А. Русаков; Иркут. ин-т повышения квалификации работников образования.- Иркутск, 2013.- 96с. Имеются экземпляры: всего 3: НФ (2), РФ (труды) (1). ISBN 978-6-85-674-511-4.
6. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 11-е изд., стер. - М. : Академия, 2013. - 479 с. - (Бакалавриат). - ISBN 978-5-7695-9526-4 :Имеются экземпляры: 10.

### Дополнительная

1. Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура и спорт [Текст] : методология, теория, практика : учеб.пособие / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров ; ред. Н. Н. Маликов. - 3-е изд., стер. - М. : Академия, 2009. - 526 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-6577-9. Имеются экземпляры в отделах: всего 10.
2. Буковский, Владислав Андреевич. Физиологические основы здоровья и долголетия: теория и практика оздоровительной гимнастики [Электронный ресурс] : учеб.пособие / В. А. Буковский. - ЭВК. - Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. - Режим доступа: .-ЭЧЗ "Библиотех". - Неогранич. доступ.
4. Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента [Текст] : учеб.пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская;ред.: Ю. Л. Кислицин, Г. И. Губин; Иркутский гос. ун-т. - Иркутск: Изд-во ИГУ, 2006. - 141 с.; 20 см. - Библиогр.: с. 137-140. - ISBN 5-86149-127-5. 5экз
5. Кузекевич, Владимир Робертович. Организация и методика проведения подвижных игр и эстафет и их планирование в школьном уроке : уч.-метод.пособие / В. Р. Кузекевич - Иркутск : ИГПУ, 2008. - 96 с. Имеются экземпляры: 20. ISBN 978-5-85827-428-5.
6. Кузекевич, Владимир Робертович. Подвижные игры как средство развития психической сферы личности [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Р. Кузекевич. - Иркутск: ИГПУ, 2009. - ISBN 978-5-85827-509-1. 8 экз.
7. Кузекевич, Владимир Робертович. Эстафеты на уроках легкой атлетики Организация и методика проведения [Текст]: методическое пособие / В. Р. Кузекевич; Восточно – Сибирская государственная академия образования. - Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2010. – 60 с. Имеются экземпляры: 10.
8. Пружинин, К.Н. Общая характеристика адаптивной физической культуры [Текст]: учебно-методическое пособие / К.Н. Пружинин, М.В. Пружинина. Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма.- Иркутск: Изд-во РГУФКСМиТ, 2011.-163с. ISBN 978-5-91344-339-7. Имеются экземпляры: всего10: НФ2 (8), РФ (труды) (1),ЧЗ3 (1).
9. Пружинина, М.В. Основные средства восстановления работоспособности при занятиях физическими упражнениями [Текст]:учебно-методическое пособие /М.В. Пружинина, К.Н. Пружинин. Вост. Сиб. гос.акад. образования.- Иркутск: Изд-во ВСГАО, 2012.-112с. Имеются экземпляры: всего12: НФ2 (11), РФ (труды) (1).
10. Пружинин, К.Н. Физическая рекреация как междисциплинарная область физкультурного образования [Текст]:учебно-методическое пособие / К.Н. Пружинин. Рос.гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма.- Иркутск: Изд-во РГУФКСМиТ, 2011.- 121с. ISBN 978-5-91344-338-0. Имеются экземпляры: всего10: НФ2 (8), РФ (труды) (1), ЧЗ3 (1).
11. Русаков, А.А. Техника, методика обучения и тренировка в отдельных видах легкой атлетики [Текст]: учеб.-метод. Пособие /А.А. Русаков; Вост.- Сиб. гос. акад. Образования.- Иркутск: ВСГАО, 2009.-128с. Имеются экземпляры в отделениях: всего 21: НФ(20), ЧЗ3 (1). ISBN 978-5-4340-0103-8.
13. Словарь терминов и понятий по дисциплинам специальности «Физическая культура» [Текст]: учебное пособие. – Иркутск: ГОУ ВПО «ВСГАО», 2009. - 159 с. Имеются экземпляры: 20. ISBN 978-5-85827-512-1.
14. Физическая культура [Текст]: учебник / ред. М. Я. Виленский. - М.:КноРус, 2012. - 424 с. - ISBN 978-5-406-01488-2: Имеются экземпляры в отделах: всего 5: НФ2 (5).

### Периодические издания:

**1. Спортивная жизнь России** [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал. - М. : Олимпийский комитет России,

**Спорт в школе** [Текст] : методический журнал для учителей физкультуры и тренеров. - М. : Первое сентября, 1992 - . - В каждом номере журнала CD-диск с материалами к

уроку. - Со второго полугодия 2011 года предметно-методические газеты ИД "Первое сентября" становятся журналами.

2. **Физкультура и спорт** [Текст] : ежемесячный иллюстрированный журнал. - М. : Физкультура и спорт, 1922 - . - Выходит ежемесячно. - ISSN 0130-5670

3. **Физическая культура: воспитание, образование, тренировка** [Текст] : научно-методический журнал Российской Академии образования Российского государственного университета физической культуры и спорта. - М. : Теория и практика физической культуры, 1996

4. **Физическая культура в школе** [Текст] : научно-методический журнал. - М. : Школа-Пресс, 1958 - .

5. **Теория и практика** физической культуры [Текст] : ежемесячный научно-теоретический журнал. - М. : Российский Государственный Университет физической культуры, спорта и туризма.

#### в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

п/п	Название сайта	Электронный адрес
1	Активные, подвижные и малоподвижные игры для детей, скороговорки, считалки	<a href="http://www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/poveselis.ru">www.detskieigry.ru/categorii/podvizhnost-igry/poveselis.ru</a>
2	<a href="#">Сайт для родителей Игры для детей / Подвижные игры</a>	<a href="http://www.tvoyrebenok.ru/kid_games.shtml">www.tvoyrebenok.ru/kid_games.shtml</a>
3	Подвижные игры, конкурсы для детей на улице, дома и для детских праздников	<a href="http://www.kindereducation.com/games.html">www.kindereducation.com/games.html</a> <a href="http://ru.wikipedia.org/wiki">ru.wikipedia.org/wiki</a>
4	Все для детей	<a href="http://www.play-baby.ru/pages3/10379.php">www.play-baby.ru/pages3/10379.php</a>
5	Муниципальное объединение библиотек	<a href="http://www.gibs.uralinfo.ru">http://www.gibs.uralinfo.ru</a>
6	Электронная библиотека	URL: <a href="http://stratum/pstu/ac/ru:82Library">http://stratum/pstu/ac/ru:82Library</a>
7	Российская национальная библиотека	<a href="http://www.nlr.ru">http://www.nlr.ru</a>
8	Публичная электронная библиотека	<a href="http://www.online.ru/sp/eel/russian">http://www.online.ru/sp/eel/russian</a>
9	Дальневосточная государственная научная библиотека	URL: <a href="http://www.fessl.ru">http:// www.fessl.ru</a>
10	Научная библиотека МГУ	URL: <a href="http://www.lib.msu.ru">http:// www.lib.msu.ru</a>
11	Справочная система	URL: <a href="http://www.d-inter.ru/telia">http:// www.d-inter.ru/telia</a>
12	Всероссийская федерация волейбола	<a href="http://www.volley.ru">www.volley.ru</a>
13	Обучение волейболу	<a href="http://www.vollemos.ru/?page_id=14">www.vollemos.ru/?page_id=14</a> <a href="http://www.volleyball.ru/volleyball">http://www.volleyball.ru/volleyball</a> <a href="http://www.sport.ru/ru/news/other/article50235/">www.sport.ru/ru/news/other/article50235/</a> <a href="http://sport.rambler.ru/news/volleyball">sport.rambler.ru/news/volleyball</a> .
14	Соккер. ру	<a href="http://www.soccer.ru">www.soccer.ru</a>
15	Российская федерация баскетбола	<a href="http://www.basket.ru">www.basket.ru</a>
16	Евробаскетбол	<a href="http://www.eurobasketball.ru">www.eurobasketball.ru</a>
17	Википедия	<a href="http://ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол">ru.wikipedia.org/wiki/Баскетбол</a>

## г.) базы данных, поисково-справочные и информационные системы

### Программное обеспечение: ОС:

windows xp (Номер Лицензии Microsoft 43037074), Антивирус Kaspersky Endpoint Security 10.1 (Форус Контракт №04-114-16 от 14 ноября 2016г KES Счет №РСЦЗ-000147 и АКТ от 23 ноября 2016г Лиц. №1В08161103014721370444)

### Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП)

Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
Договор № 25-03/15К от 07.04.2015 г. Исполнитель: ООО «Айбукс»	Срок действия: до 07.04.2018 г.
Контракт № 17-03/15К/19 от 30.03. 2015г. Исполнитель: ООО «Айбукс»	Срок действия: до 30.03.2020 г.
Государственный контракт № 019 от 22.02.2011 г. Лицензионное соглашение № 31 от 22.02.2011 г. Исполнитель: ООО «Библиотех»	Срок действия: бессрочный
Информационное письмо от 13.09.2013 г. Исполнитель: ООО «Издательство Лань»	Срок действия: бессрочный
Договор о сотрудничестве от 12.08.15 г. Исполнитель: ООО «Информационный Центр ЮНОНА»	Срок действия – до расторжения сторонами.

## 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Специальные помещения:

*учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа (спортивный зал), текущего контроля и промежуточной аттестации*

Специальные помещения:

*Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования*

Аудитория укомплектована специализированным оборудованием и инвентарём для проведения занятий семинарского типа соответствующие рабочей программе дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

Спортивный зал. Мультимедийное оборудование, акустическая система, моноблок, видеоматрица. Гимнастические палки, скакалки, фитболы, обручи, мячи, гимнастические маты, коврики, серсо, кегли. Мячи для баскетбола и мини – баскетбола, табло, комплекты спортивной формы. Футбольные ворота, мячи для футбола и футзала, фитболы, комплекты футбольной формы, макеты игрового поля, плакаты. Теннисные столы, ракетки, табло. Лыжная база. Комплекты лыжного инвентаря (лыжи, лыжные палки, крепления, ботинки).

## 10. Образовательные технологии

№ п/п	Виды учебной работы	Образовательные технологии
-------	---------------------	----------------------------

1.	СРС Практико-методические занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технология имитационного игрового моделирования;</li> <li>- технологии проблемного обучения;</li> <li>- методические тренинги;</li> <li>- технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки);</li> <li>- индивидуальный и групповой тренинг.</li> </ul>
----	--------------------------------------	---

## 11. Оценочные средства

### 11.1. ОС для входного контроля

#### **Раздел 1. Методика физического воспитания и самовоспитания: общая физическая подготовка.**

Определение понятий: двигательная активность, физическое воспитание, физическая культура, спорт, общая физическая подготовка.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

Определение понятий: легкая атлетика; общая физическая подготовка в легкой атлетике; легкоатлетические упражнения; бег; прыжки в легкой атлетике; виды метаний в легкой атлетике; соревнования по легкой атлетике.

#### **Раздел 3. Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

Определение понятий: спортивные игры; волейбол; техника игры; тактика игры; соревнования по спортивным играм.

#### **Раздел 4. Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

Определение понятий: подвижные игры; игровая деятельность; подвижные игры в системе образования.

#### **Раздел 5. Основы методики физического самовоспитания и контроль за состоянием здоровья**

Определение понятий: жизненно необходимые умения и навыки; контроль и самоконтроль; здоровье; физическое самовоспитание.

#### **Раздел 6. Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

Определение понятий: лыжный спорт; лыжная подготовка; лыжный инвентарь, экипировка.

#### **Раздел 7. Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

Определение понятий: баскетбол; виды подготовки баскетболиста; Техника нападения; техника защиты; техника нападения; тактика игры.

#### **Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Определение понятий: профессионально-прикладная физическая подготовка; содержание ППФП; формы, средства, методы ППФП.

### Формы текущего контроля успеваемости студентов

В конце каждого семестра и учебного года студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет, включающий в себя практический раздел. Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку. Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений здоровья. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре, представляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК и на основании этого сдают зачет в форме защиты реферата, согласно темам, утвержденным кафедрой физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин. Проверка усвоения теоретического раздела учебной программы по физической культуре проводится в форме ответов на контрольные вопросы в устной или письменной форме. Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение последнего семестра обучения не ниже оценки «удовлетворительно».

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы. Студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту», должен обнаружить знание, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям Государственного образовательного стандарта высшего образования по данной обязательной дисциплине. Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и тематических рефератов.

## 11.2. Оценочные средства для текущего контроля

**Раздел 1. Методика физического воспитания и самовоспитания: общая физическая подготовка**

Сдача контрольных нормативов по ОФП

**Девушки**

Уровень	Возраст до 24 лет			Возраст старше 24 лет		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	8	11	16	7	9	13
Прыжок в длину с разбега (см.)	270	290	320	-	-	-
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	170	180	195	165	175	190
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой)	12	10	8	6	4	2

### **Юноши**

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Прыжок в длину с разбега (см.)	380	390	430	-	-	-
или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	215	230	240	225	230	240

**Примерные контрольные тесты для студентов, оценка физической подготовленности**

**Девушки**

тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег на 3000 м (мин., сек.)	19,15	20,30	21,20	22,20	23,00
Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	19,00	20,00	20,30	21,30
Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	31,30	33,00	34,30	36,30	38,0
Прыжки в длину с места	190	180	165	155	145
Прыжки в длину с разбега (см)	3	345	320	295	275
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105	100	95
Подтягивание в висе (перекладина на высоте 90 см)	20	16	10	6	4
Приседание на одной ноге, опора о стенку (кол-во раз на каждой)	10	8	6	4	2

**Раздел 2.** Легкая атлетика как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья

Сдача нормативов по физической подготовке.

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике**

**Девушки**

тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	19,15	20,30	21,20	22,20	23,00
Бег 2000 м (мин., сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Метание малого мяча	31,00	27,00	24,00	21,00	18,00
Прыжки в длину с места	190	180	165	155	145
Прыжки в длину с разбега (см)	360	345	320	295	275
Прыжки в высоту с разбега (см)	115	110	105	100	95

**Примерные контрольные нормативы по легкой атлетике**

**Юноши**

тесты	Оценка в очках				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	21,45	22,45	23,45	25,00	26,00
Бег 3000 (мин., сек.)	12,20	12,50	13,20	14,00	14,50
Метание малого мяча	50,00	45,00	41,00	38,00	35,00
Прыжки в длину с места	245	235	230	225	215
Прыжки в длину с разбега (см)	450	440	430	410	390
Прыжки в высоту с разбега (см)	140	135	130	125	120

**Способ проведения:** сдача контрольных нормативов на итоговом контрольном занятии.

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной критерий – повышение начального результата к окончанию изучения.

**Раздел 3.** Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья

**Физическая подготовка (волейбол).**

1. Бег 30 м.
2. Бег 30м: 5х6 м.

3. Бег 92 м в пределах границ волейбольной площадки.

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основным критерий – повышение начального результата к окончанию изучения.

#### **Техническая подготовка**

1. Испытания на точность второй передачи
2. Испытания в передачах сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование).
3. Испытания на точность подач.
4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основным критерий – повышение начального результата к окончанию изучения.

### **Раздел 4. Подвижные игры как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

Демонстрация знания игрового материала и проведение подвижных игр по схеме: Выбор игры - Подготовка места для игры - Разметка площадки - Подготовка инвентаря и оборудования - Проведение игры - Определение водящих - Разделение на команды - Выбор капитанов команд - Определение помощников и судей - Размещение учащихся при объяснении игры - Объяснение игры - Начало игры - Определение и дозировка нагрузки в игре - Ход игры и роль руководителя в игре - Окончание игры.

**Раздел 5. Основы методики физического самовоспитания и контроль за состоянием здоровья**

### **Раздел 6. Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

#### **Контрольные упражнения по практической подготовке (лыжная подготовка)**

**По технической подготовке:** владение техникой специальных упражнений, лыжных ходов, способов переходов с хода на ход, повороты в движении и на месте, стойки спусков, способы подъемов, способы торможений, преодоление неровностей в объеме пройденного материала.

**Система оценки:** демонстрация изученных способов передвижения на лыжах.

**По соревновательной практике (специальной физической подготовке):** успешное решение задач подготовки лыжника невозможно без соревновательной практики, участия в соревнованиях.

**Система оценки:** сдача контрольных нормативов по прохождению дистанции.

#### **Примерные нормативы по лыжным гонкам**

Оценка	Девушки 5 км	Юноши 10 км
Отлично	25.00	42.00
Хорошо	29.00	46.00
Удовлетворительно	33.00	50.00
Прохождение дистанции без учета времени	5 км	10 км

### **Раздел 7. Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья**

#### **Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (баскетбол)**

1. На скорость. Игрок выполняет прямолинейный рывок на 20 метров, стартуя по сигналу из-за лицевой линии площадки - 3 попытки с интервалом в 15 секунд.

**Система оценки:** Определяется лучшее время в трёх попытках.

2. Прыгучесть. Игрок достаёт наивысшую точку на измерительной планке, укрепленной на щите, делая 4 прыжка подряд без пауз и подшагиваний:

- а) прыжок с разбега толчком одной ногой из любой точки «трапеции»
- б) прыжок с места с работой рук

в) два прыжка с места с вытянутыми вверх руками выполняется три попытки с интервалом в 15 секунд.

**Система оценки:** фиксируется лучший результат каждого прыжка, достигнутый в любой из этих попыток.

2. Скоростная выносливость. Челночный бег.

Выполняется две попытки с интервалом 30 секунд.

**Система оценки:** Фиксируется время каждой попытки и суммарное время трех попыток.

**Контрольные упражнения по технической подготовке**

1.Броски мяча справа и слева после ведения. Ведение начинается с лицевой линии в месте пересечения с область штрафного броска. Игрок обводит область штрафного броска сильнейшей рукой, входит в нее у третьего усика, выполняет бросок, после попадания ловит мяч и ведет его в обратном направлении другой рукой с последующим броском в корзину.

**Система оценки:** По времени выполнения. 13.0-отлично, 14.0- хорошо,15.0-удовлетворительно.

2.Передачи мяча в парах в движении с броском в корзину. Бросок выполняется после 4 передачи.

**Система оценки:** попадание обязательно каждому игроку. Дается 3 попытки.

3.Штрафные броски. Игрок выполняет 10 бросков.

**Система оценки:** 5 попаданий - отлично, 4- хорошо, 3- удовлетворительно.

**Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка**

Демонстрация методики подбора средств ППФП.

Демонстрация комплексов: производственная гимнастика - вводная гимнастика; физкультурная пауза; физкультурная минутка; микропауза активного отдыха.

Комплексы различных видов производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня; утренняя гигиеническая гимнастика, утренние специально направленные занятия физическими упражнениями; попутная тренировка.

**Оценочные средства для промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация предусматривает сдачу нормативов комплекса ГТО для VI ступени.

**VI. Ступень ГТО девушки (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с.)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с.)	Б/ учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, включают проверку знаний и умений по следующим вопросам<sup>1</sup>:

- а) влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- б) гигиена занятий физической культурой;
- в) основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- г) основы методики самостоятельных занятий;
- д) основы истории развития физической культуры и спорта;
- е) овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах

## **VI. Ступень ГТО мужчины (возрастная группа от 18 до 29 лет)**

### 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№	Виды испытаний	Нормативы
---	----------------	-----------

п/п	(тесты)	от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

#### 11.4. Условия выставления оценок:

**Оценки «зачтено»** заслуживает студент, выполнивший все требования изучаемого раздела дисциплины, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание методического и практического учебного материала дисциплины, успешно выполнивший тестовые задания.

##### **Требования:**

**1. Активная работа** на всех практических занятиях, а так же посещение без пропусков всех занятий.

**Цель требования:** усилить мотивацию студента к посещению практических занятий с целью лучшего овладения содержанием дисциплины.

##### **2. Учебная методическая практика**

**Цель учебной практики** – закрепить знания, умения и навыки самостоятельного подбора и проведения вводно-подготовительной части занятия, подвижных или спортивных игр на коллективе занимающихся (учебной группе). Учебная практика направлена на приобретение практических навыков.

**3. Составление комплексов упражнений** для проведения оздоровительных мероприятий, на материале, выбираемым самим студентом.

##### **4. Итоговое тестирование по разделам дисциплины.**

**Цель:** выявление умений и физической подготовленности студентов по разделам программы.

В конце семестров студенты всех учебных отделений, выполнившие учебную программу, сдают зачет, включающий в себя контрольный и практический разделы. Практические зачетные требования и тесты выполняются в учебное время на контрольных занятиях, к которым допускаются студенты, регулярно посещающие учебные занятия и имеющие необходимую подготовку. Студенты, пропустившие учебные занятия, допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. Студенты специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонений здоровья. Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Студенты, временно освобожденные от практических занятий по физической культуре, представляют ведущему преподавателю справки, заверенные ВКК и на основании этого сдают зачет в форме защиты реферата, согласно темам, утвержденным кафедрой физкультурно-спортивных и медико-биологических дисциплин.

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Минобрнауки РФ № 91 от 09.02.2016 г.

Разработчики: доцент Кузекевич В.Р.

***Настоящая программа, не может быть воспроизведена ни в какой форме, без, предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.***