



## **I. Цели и задачи дисциплины**

Целью освоения дисциплины Б4.01 «Элективные дисциплины (модули) 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.

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

2.1. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студентов, учебная дисциплина Б4.01 «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к обязательной части учебного плана, как самостоятельная дисциплина 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.

2.2. Для изучения данной учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» студент, осваивающий содержание дисциплины должен владеть знаниями, двигательными умениями и навыками в рамках содержания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.

2.3. Данная рабочая 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 педагогического работника. Дисциплина имеет органическую взаимосвязь с дисциплинами: «Безопасность жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология».

### III. Требования к результатам освоения дисциплины

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю) «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», соотнесенных с индикаторами достижения компетенций

Компетенция	Индикаторы компетенций	Результаты обучения
<p>УК-7.</p> <p>Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>ИДК УК7.1</p> <p>Определяет личностный уровень физического развития и физической подготовленности</p>	<p><b>Знать:</b> - значение физической культуры как средства физического воспитания;</p> <p>- методы физической культуры, направленные на укрепление здоровья, методы физического воспитания;</p> <p>- 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;</p> <p><b>Уметь:</b> - использовать средства и методы физической культуры для самостоятельного укрепления здоровья;</p> <p>- достигать должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности»</p> <p>- реализовывать программу оздоровления с применением соответствующих средств и методов физической культуры в режиме учебного дня;</p>

		<p><b>Владеть:</b> - 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.</p>
	<p>ИДК ук7.2</p> <p>Поддерживает собственный уровень физической подготовленности на должном уровне для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p><b>Знать:</b> - способы самостоятельного совершенствования индивидуальных способностей, формирования основ здорового образа жизни и потребности в физической активности на основе регулярных занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Уметь:</b> - 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»</p> <p><b>Владеть:</b> - средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья,</p> <p>- средствами профессионально – прикладной физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;</p>

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. Объем дисциплины (модуля) и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов / зачетных единиц	Семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	328	48	60	64	80	32	22	22	
Практические занятия (ПЗ)	328	48	60	64	80	32	22	22	
Вид промежуточной аттестации зачет (3)	Зачет	3			3			3	
<b>Самостоятельная работа (всего)</b>	14	2	2	2	2	2	2	2	
<b>Контактная работа (всего)</b>	330	165	165						
Общая трудоемкость часы	342	50	62	66	82	34	24	24	
зачетные единицы									

#### 4.2. Содержание учебного материала дисциплины (модуля)

№ 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.	<p>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.</p>
<b>Тема 1.2.</b> Общеразвивающие упражнения с	<p>Техника безопасности при проведении занятий. Проведение разминки. Упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. Подведение итогов занятия. Упражнения в самосопротивлении (составление комплекса упражнений)</p>

<p>предметами. Упражнения с партнером и весом собственного тела</p>	<p>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>Тема1.3.</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>Тема1.4.</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>Тема2.1.</b> Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при проведении занятий</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>

<p><b>Тема2.2.</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>Тема2.3.</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 обучение толчку. 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, 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. 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 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>Тема2.4.</b> Правила и организация соревнований по отдельным видам легкой атлетики. Основы самостоятельных занятий легкой атлетикой</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 специальной выносливости. Развитие специальной ловкости. Развитие специальной гибкости.</p>

<b>Раздел 3. Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	
<b>Тема3.1.</b> 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, маху 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 подачи. 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>Тема3.2.</b> 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 подачи 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>Тема3.3.</b> 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>Тема3.4.</b> 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>Тема4.1.</b> Подвижные игры в системе образования. Техника безопасности при организации занятий	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», «Парашиотисты», «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>Тема4.2.</b> Подвижные игры для подростков	Игры с элементами гимнастики и акробатики: «Увертывайся от мяча», «Гонка мячей по кругу», «Догонялки на марше», «Альпинисты», эстафеты типа «Веребочка 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 «Веребочка под ногами», эстафета с лазаньем и преодолением несложных препятствий, линейные эстафеты с бегом и переноской предметов, перебежки с выручкой. Игры с мячом: «Мяч в кругу», «Не давай мяча водящему», «Защита укреплений», «Эстафета с ведением мяча по прямой».
<b>Тема4.3.</b> Подвижные игры с элементами видов спорта.	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 пингинов», «Чехарда». Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол»,

<p>Техника безопасности при организации занятий</p>	<p>«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».</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>Тема4.4.</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>Тема5.1.</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>Тема5.2.</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. Методика применения самомассажа.</p>

<p><b>Тема 5.3.</b> Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема 5.4.</b> Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</p>	<p>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.</p>
<p><b>Раздел 6. Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b></p>	
<p><b>Тема 6.1.</b> Основы обучения в лыжной подготовке. Инвентарь и экипировка лыжника</p>	<p>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</p>

	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 должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>	

<p><b>Тема7.1.</b> Обучение основам техники игры в баскетбол (техника нападения)</p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема7.2.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол Техника безопасности при организации занятий</p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема7.3.</b> Обучение технике игры в защите. Техника безопасности при организации занятий</p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема7.4.</b> Обучение групповой и командной тактике игры. Интегральная подготовка.</p>	<p>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 применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Действия одного</p>

	<p>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>
<p><b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b></p>	
<p><b>Тема 8.1.</b> Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки</p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема8.2.</b> Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Техника безопасности при организации занятий</p>	<p>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.</p>
<p><b>Тема 8.3.</b> Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом</p>	<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>
<p><b>Тема8.4.</b> Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами</p>	<p>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</p>

физической культуры	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.
---------------------	--

#### 4.3. Разделы и темы дисциплин (модулей) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела	Наименование темы	Виды занятий в часах	
			Практические занятия	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 тела	10	10
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	<b>Тема 2.1.</b> Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой. Физическая подготовка студента с использованием	10	10

	укрепления здоровья.	легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при проведении занятий		
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 укрепления здоровья	<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
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	<b>Тема 3.3.</b> Волейбол как вид спорта и средство	10	10



	физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	физического воспитания. Гигиена, закаливание занимающихся физической культурой (спортивными играми)		
12	<b>Раздел 3.</b> Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья	<b>Тема 3.4.</b> Организация и проведение соревнований по спортивным играм (волейболу)	10	10
<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	<b>Тема 5.1.</b> Мотивация самостоятельных занятий физической	12	12

	контроль за состоянием здоровья	культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия		
18	<b>Раздел 5.</b> Основы методики физического самовоспитания и контроль за состоянием здоровья	<b>Тема 5.2.</b> Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью	12	12
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

#### 4.4. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

Самостоятельная работа студентов по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» предполагает:

1. Занятия в секциях по видам спорта (волейбол, баскетбол, плавание, спортивные единоборства и др.).
2. Самостоятельное и при помощи преподавателя составление индивидуального плана комплексов физических упражнений для формирования фигуры, укрепления здоровья, физического развития; выполнение комплексов в домашних условиях.
3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом и туризмом.
4. Участие в спортивных соревнованиях и праздниках проводимых в вузе («Спартакиады», «Дни здоровья» и др.).
5. Участие в городских, областных и т. д. соревнованиях по различным видам спорта.
6. Подготовка письменных самостоятельных работ по теоретической части дисциплины Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» (сообщения).
7. Подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» .

#### **Общие рекомендации обучающимся при выполнении самостоятельной работы**

Приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, обязательно учитывайте состояние своего здоровья и, если есть какие-либо нарушения, посоветуйтесь с врачом и вашим преподавателем физической культуры. Это важно, так как для самостоятельной работы предлагаются упражнения и нагрузки, рассчитанные на обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, т. е. на тех, кому разрешено на практических занятиях выполнение всех упражнений.

#### **Правила выполнения самостоятельных занятий**

1. Не стремитесь к достижению высоких результатов в кратчайшие сроки. Спешка может привести к перегрузке организма и переутомлению. Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому нагрузки и их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.
2. Составляя план внеаудиторных самостоятельных занятий, включайте упражнения для развития всех физических качеств. Это поможет достичь более высоких результатов.
3. Помните, что результат тренировок зависит от их регулярности, так как большие перерывы (3-4 дня и более) между занятиями сводят на нет эффект предыдущих упражнений. Поэтому даже при очень большой загруженности, например, вовремя подготовки к экзаменам, все равно найдите 20-30 мин для выполнения комплекса упражнений.
4. Для того чтобы у вас сохранялись высокая активность и желание заниматься, меняйте места проведения внеаудиторных самостоятельных занятий, чаще занимайтесь на открытом воздухе, в парке, сквере, привлекайте к тренировке своих друзей, членов семьи.
5. Очень хорошо заниматься под музыкальное сопровождение. Это повышает интерес к тренировке и способствует хорошему настроению.
6. Старайтесь соблюдать физиологические принципы выполнения упражнений: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности нагрузок; правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузок. Более трудные упражнения потребуют и большей продолжительности пауз между ними, и меньшего числа повторений. В зависимости от самочувствия, переносимости нагрузок, задачи упражнения можете волнообразно повышать или понижать нагрузки на протяжении одного занятия в течение недели или более длительного периода. Во время выполнения упражнений не стремитесь выполнить сразу максимальную нагрузку.
7. Выполнение упражнений обязательно начинайте с разминки, а по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна и т. п.).
8. Если вы почувствовали какие-либо отклонения в состоянии здоровья, переутомление, посоветуйтесь с преподавателем, врачом.
9. Помните, что эффект от выполнения упражнений будет наиболее высоким, если вы в совокупности будете использовать физические упражнения, закаливающие процедуры, соблюдать гигиенические условия, режим дня и правильное питание.

**Комплексы упражнений для выполнения внеаудиторной самостоятельной работы по различным разделам учебной дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» .**

Разделы «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку
7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
8. Присед на одной ноге («пистолет»)
9. Присед из основной стойки 3х30
10. Кроссовая подготовка 1000-3000 м
11. Бег с преодолением препятствий
12. Прыжки через препятствия
13. Метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность правой и левой рукой.

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §26-27 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Для внеаудиторных самостоятельных заданий по развитию быстроты также предлагается выполнять:

- бег на месте – 10 секунд
- бег в гору
- повторный бег по лестнице через одну, две ступеньки
- прыжки по лестнице с поочередной сменой ног, с отягощением и без
- повторный бег с ускорением на отрезках 30, 60, 100, 200 м
- бег с отягощениями, прыжки со скакалкой в максимальном темпе
- серийные многоскоки
- челночный бег с предметами
- прыжок в длину с места и с разбега
- выпрыгивание вверх из низкого приседа.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения физической работоспособности, а косвенно также и умственной (поскольку способствуют улучшению кровоснабжения не только мышц, но и мозга), развивают волевые качества. Для внеаудиторных самостоятельных занятий для развития выносливости можно также выполнять:

- гладкий бег
- кроссовый бег
- бег в умеренном темпе по лестнице
- бег 400-800 м.
- игра в баскетбол
- игра в футбол
- игра в настольный теннис
- прыжки со скакалкой 3-4 мин
- бег по лестнице в умеренном темпе
- ходьба на лыжах
- катание на коньках.

#### **Зачетные требования по легкой атлетике, лыжной подготовке:**

1. Умение выполнять бег: юноши (3000 м) – 12,30-14,00 мин, с; девушки (2000 м) – 11,00-13,00 мин, с.7
2. Умение выполнять скоростной бег на 30 м за время от 4,3 с до 5,2 с.
3. Умение выполнять 6-минутный бег от 1100 м до 1500 м.
4. Умение выполнять прыжки в длину с места: юноши – 190-230 см; девушки – 160-190 см.
5. Умение выполнять бег на лыжах: юноши (5 км) – 25,50-27,20 мин, с; девушки (3 км) – 19,00-21,00 мин, с.
6. Умение выполнять гимнастический комплекс упражнений: утренней гимнастики; производственной гимнастики; релаксационной гимнастики.

#### **Раздел «Спортивные игры (баскетбол, волейбол)»**

Выполнять следующие комплексы упражнений:

1. Упражнения для укрепления мышц спины
2. Упражнения для мышц брюшного пресса
3. Упражнение на укрепление косых мышц спины
4. Упражнения на гибкость
5. Упражнения на координацию движений
6. Упражнения на растяжку

7. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
8. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
9. Присед на одной ноге («пистолет»)
10. Присед из основной стойки 3х30

Можно использовать комплексы упражнений, описанные в §§27,28,29 учебника Лях, В.И., Зданевич, А.А. Физическая культура 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений [Текст]/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. – М., Просвещение, 2010. – 207 с.

Приступая к разделу программы «Спортивные игры» для выполнения домашних самостоятельных заданий можно использовать упражнения на ловкость и быстроту:

- жонглирование
- одновременные круговые движения руками, правая рука вперед, левая назад и наоборот
- прыжки со скакалкой 15, 30 сек
- эстафеты с разнообразными предметами.

Успеваемость обучающихся оценивается в форме сдачи дифференцированных зачетов.

Необходимо выполнить нормативные практические задания по овладению техническими приемами спортивной игры.

#### **Зачетные требования по баскетболу:**

1. Умение выполнить ловлю, передачу мяча двумя и одной рукой; ведение мяча; уметь вести двустороннюю игру с соблюдением правил.
2. Умение выполнить 10 штрафных бросков со штрафной линии, из них не менее 4 (дев.); 5 (юноши) попаданий.
3. Умение выполнить броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) – 3 попытки.

#### **Зачетные требования по волейболу:**

1. Умение выполнить основные приемы игры: передача мяча сверху, прием мяча снизу, подача мяча, нападающий удар.
2. Умение выполнить подачу (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий (юноши); 5 попаданий (девушки).
3. Умение выполнить нападающий удар с высокой передачи: из 4 ударов – 2 попадания в левую и правую половину площадки (юноши); 2 попадания в любую половину площадки (девушки).

#### **Методические рекомендации по выполнению внеаудиторных самостоятельных письменных работ по физической культуре (подготовка сообщений на заданную тему).**

Цели выполнения внеаудиторных самостоятельных письменных работ (сообщений) 9 по учебной дисциплине «Физическая культура» – формирование навыков:

- поиска, отбора, систематизации и обобщения информации по заданной теме;
- закрепления, углубления, расширения и систематизации знаний, полученных во время аудиторных теоретических занятий.

Оформление результатов внеаудиторной самостоятельной работы:

Результаты внеаудиторной самостоятельной работы оформляются в виде письменного отчета по прилагаемой форме.

#### **Алгоритм самостоятельной работы над сообщением на заданную тему:**

1. Ознакомьтесь с предлагаемыми темами сообщений.
2. Ознакомьтесь со списком рекомендуемой литературы и источников и

подготовьте их для работы

3. Получите консультацию преподавателя и изучите рекомендации.
4. Повторите лекционный материал по теме сообщения.
5. Изучите материал, касающийся темы сообщения не менее чем по двум рекомендованным источникам.
6. Составьте план сообщения, запишите его.
7. Еще раз внимательно прочтите текст выбранных источников информации, стараясь понять общее содержание и выделить из контекста значение незнакомых слов и терминов.
8. Обратитесь к словарю, чтобы найти значения незнакомых слов.
9. Проработайте найденный материал, выбирая только то, что раскрывает пункты плана.
10. Составьте список ключевых слов из текста так, чтобы он отражал суть содержания.
11. Составьте окончательный текст сообщения.
12. Оформите материал в соответствии с «Правилами оформления текстовых материалов».
13. Прочтите текст медленно вслух, обращая особое внимание на произношение новых терминов и стараясь запомнить информацию.
14. Ответьте после чтения на вопросы и задания к текстам источников.
15. Восстановите последовательность изложения текста сообщения (что очень целесообразно), пересказав его устно после завершения работы над вопросами и заданиями.
16. Проводите самоконтроль не только после окончания работы над сообщением, но и непосредственно в ходе нее, чтобы не только сразу обнаружить ошибку, но и установить ее причину.
17. Сформулируйте вопросы и проблемы, желательные для обсуждения на занятии.
18. Проверьте еще раз свои знания спустя некоторое время, чтобы выяснить прочность усвоения учебного материала.
19. Еще раз устно проговорите своё сообщение в соответствии с планом.
20. Защита подготовленного сообщения проходит в устной форме, чтобы получить навык устного изложения и научиться отстаивать свою точку зрения, если вы убеждены в своей правоте.
21. Пользуйтесь планом сообщения и зачитывайте отдельные небольшие части, строки или цитаты.
22. Соблюдайте регламент – время изложения информации с одного печатного листа приблизительно равно 4-5 минутам.

#### **4.5. 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).

## **V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):**

### **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.

**б) 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.
3. Спортивные игры [Текст] : техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. вузов / Ю. Д. Железняк [и др.] ; ред. Ю. Д. Железняк. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2007. - 518 с. : ил. ; 22 см. - (Высшее профессиональное образование : педагогические специальности). ISBN 978-5-9916-4015-2 Имеются экземпляры: 20
4. Гришина, Галина Александровна. Здоровье студента [Текст] : учеб.пособие по дисц. "Физическая культура" для вузов / Г. А. Гришина, Р. Ф. Проходовская;рец.: 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).ЧЗЗ (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: всего 12: 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: всего 10: НФ2 (8), РФ (труды) (1), ЧЗЗ (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), ЧЗЗ (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).

#### в) 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.

#### г) 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/category/podvizhnost-igry/">www.detskieigry.ru/category/podvizhnost-igry/</a> <a href="http://poveselis.ru">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,	<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>

	дома и для детских праздников	
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.su">http// www.lib.msu.su</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.vol.ru">www.vol.ru</a> <a href="http://www.gvcvolley.ru">www.gvcvolley.ru</a> <a href="http://www.article50235/sport.rambler.ru/news/volleyball">www.article50235/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>

**д) базы данных, поисково-справочные и информационные системы**

<b>Перечень договоров ЭБС (за период, соответствующий сроку получения образования по ОПОП)</b>	
<b>Наименование документа с указанием реквизитов</b>	<b>Срок действия документа</b>
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

## **VI.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Помещения и оборудование**

Помещения – учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренных учебным планом ОПОП ВО бакалавриата, оснащены оборудованием и техническими средствами обучения.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду ФГБОУ ВО «ИГУ».

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 дисциплины (модули) по физической культуре и спорту»:

#### **Оборудование**

Спортивный зал. Мультимедийное оборудование, акустическая система, моноблок. 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).

#### **Технические средства обучения.**

- по некоторым темам дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» разработаны электронные презентации для проведения практических занятий;

- используется составленная фильмотека по отдельным темам учебного курса;

- имеется комплект видеороликов для наглядного представления вопросов при изучении ряда тем учебной дисциплины.

## **VII.ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

В образовательном процессе используются активные и интерактивные формы проведения занятий - технология имитационного игрового моделирования;

- технологии проблемного обучения;

- методические тренинги;

- технологии формирования опыта профессиональной деятельности (методическая и судейская практики, стажировки);

- индивидуальный и групповой тренинг,

практические занятия на базе образовательной организации, развивающие у обучающихся навыки командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств и формирующие компетенции.

## **VIII.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

## **8.1. Оценочные средства для проведения 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 элективные курсы по физической культуре», 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.

## Характеристика оценочных средств для обеспечения текущего контроля по дисциплине

### 8.2.Оценочные средства, обеспечивающие диагностику сформированности компетенций, заявленных в рабочей программе дисциплины

Результат диагностики сформированности компетенций	Показатель	Критерий оценивания	Соответствие/несоответствие	Зачет/незачет
<b>Раздел 1. Методика физического воспитания и самовоспитания: общая физическая подготовка</b>				
<b>Раздел 2. Методика физического воспитания и самовоспитания: общая и специальная физическая подготовка.</b>				
<p><b>Тема 1. Общая физическая подготовка. ОРУ без предметов</b></p> <p>Определил понятия общая физическая подготовка.</p> <p>Продемонстрировал содержание общей физической подготовки, включающей общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>3.Соблюдал технику безопасности на занятиях, знают способы проведения разминки.</p> <p>4.Осуществлял самостоятельную общую физическую подготовку в системе физического воспитания.</p> <p>5. Демонстрировал требования к проведению разминки, показал упражнения для различных мышечных групп, формы занятий физическими упражнениями.</p>	<p>Определение понятия общая физическая подготовка. Содержание общей физической подготовки. Общеразвивающие упражнения без предметов. 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.</p>	<p>Определено понятие общая физическая подготовка. Показано содержание общей физической подготовки, включающей общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Раскрыто содержание техники безопасности на занятиях, знают способы проведения разминки.</p> <p>Осуществлен самостоятельный анализ содержания общей физической подготовки в системе физического воспитания.</p> <p>Продемонстрированы требования к проведению разминки, показывает упражнения для различных мышечных групп, знает формы занятий физическими</p>		



		упражнениями.		
<p><b>Тема 2. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с партнером и весом собственного тела</b></p> <p>1. Соблюдал технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>2. Проводил самостоятельно разминку.</p> <p>3. Выполнял различные упражнения: упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела.</p> <p>4. Составил комплекс упражнений и осуществил его практическое выполнение.</p>	<p>Техника безопасности при проведении занятий. Проведение разминки. Упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. 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.</p> <p>Упражнения с набивными мячами в парах. Групповые упражнения с набивными мячами. Игры с набивными мячами. Подведение итогов занятия.</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Проводит разминку.</p> <p>Выполняет различные упражнения: упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. Составляет комплекс упражнений и осуществляет его практическое выполнение.</p>		
<p><b>Тема 3. Общеразвивающие упражнения с отягощениями. Техника безопасности при проведении занятий</b></p> <p>1. Соблюдал технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>2. Проводил разминку.</p> <p>3. Выполнял различные упражнения: упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела.</p> <p>4. Составил комплекс упражнений и осуществляет его практическое выполнение.</p> <p>5. Выполняет упражнения на тренажерах</p>	<p>Проведение разминки. Упражнения с отягощениями. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног. Ходьба и бег. Упражнения с гантелями. Упражнения с бодибарами (отягощенными палками). Упражнения на тренажерах.</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Проводит разминку.</p> <p>Выполняет различные упражнения: упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. Составляет комплекс упражнений и осуществляет его практическое выполнение. Выполняет упражнения на тренажерах.</p>		
<p><b>Тема 4. Общеразвивающие упражнения с отягощениями. Техника</b></p>	<p>Проведение разминки. Упражнения, направленные на развитие силы верхних и</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при проведении</p>		

<p><b>безопасности при проведении занятий</b></p> <p>1. Соблюдал технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>2. Проводил разминку.</p> <p>3. Выполнил различные упражнения: упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела.</p> <p>4. Составил комплекс упражнений и осуществляет его практическое выполнение.</p> <p>5. Выполнил упражнения на тренажерах</p>	<p>нижних конечностей. Упражнения, направленные на коррекцию фигуры. Упражнения, направленные на развитие силовой выносливости. Броски набивных мячей различного веса, из различных исходных положений, на разные расстояния. Игры и эстафеты с набивными мячами. Упражнения на тренажерах для рук и плечевого пояса. Упражнения на тренажерах для туловища. Упражнения на тренажерах для ног.</p>	<p>занятий. Проводит разминку.</p> <p>Выполняет различные упражнения: упражнения в самосопротивлении. Упражнения с партнером. Упражнения с весом собственного тела. Составляет комплекс упражнений и осуществляет его практическое выполнение.</p> <p>Выполняет упражнения на тренажерах</p>		
--	--	--	--	--

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

<p><b>1. Тема 1. Особенности самостоятельных занятий легкой атлетикой. Физическая подготовка студента с использованием легкоатлетических упражнений. Специальная физическая подготовка студентов на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности при проведении занятий</b></p> <p>Соблюдал технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Самостоятельно выполнял разминку. Использовал легкоатлетические упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Легкоатлетические упражнения для развития специальной ловкости.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития гибкости.</p> <p>Осуществлял общую физическую подготовку с предметами в легкой атлетике, используя общеразвивающие упражнения с предметами.</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>	<p>Соблюдает технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Самостоятельно выполняет разминку.</p> <p>3. Использует 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.</p> <p>Осуществляет общую физическую подготовку с предметами в легкой атлетике, используя общеразвивающие упражнения с предметами.</p>		
<p><b>Тема 2. Техника бега в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий</b></p> <p>Соблюдал технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Самостоятельно выполнял разминку. Использовал 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. Осуществлял общую физическую подготовку с предметами в легкой атлетике, используя общеразвивающие упражнения с</p>	<p>Движения рук в беге на месте: движения руками, согнутыми в локтях (угол сгибания постоянный), то же у стенки. Бег по кругу: 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. Начало бега (старт). Бег по дистанции. Финиширование. Обучение технике бега на средние дистанции.</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Самостоятельно выполняет разминку. Использует 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.</p> <p>Осуществляет общую физическую подготовку с предметами в легкой атлетике, используя общеразвивающие упражнения с предметами.</p>		

предметами				
<p><b>Тема 3. Прыжки в длину с разбега. Оборудование мест для занятий легкой атлетикой, инвентарь и уход за ним.</b></p> <p>Соблюдал технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Самостоятельно выполнял разминку. Использовал легкоатлетические упражнения для развития силы. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности. Методика обучения обучение толчку. 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 длину способом «согнув ноги». Оборудование мест занятий различными видами легкой атлетикой.</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при проведении занятий.</p> <p>Самостоятельно выполняет разминку. Использует 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.</p> <p>4.Осуществляет общую физическую подготовку с предметами в легкой атлетике, используя общеразвивающие упражнения с предметами.</p>		
<p><b>Тема 4.</b> Правила и организация соревнований по отдельным видам легкой атлетики</p>	<p>Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований по легкой атлетике.</p>	<p>Озвучивает и знаком с правилами организации и проведения соревнований по отдельным видам легкой атлетики.</p>		

Раздел 3. Волейбол как средство общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья				
<p><b>Тема 1. Обучение технике игры в волейбол</b></p> <p>1.Соблюдал требования по ТБ</p> <p>2.Самостоятельно проводил разминку в волейболе.</p> <p>3.Демонстрировал содержание изученных упражнений</p> <p>4. Взаимодействовал с партнерами при решении поставленных задач</p>	<p>Проведение разминки в волейболе. Поддачи: нижняя прямая подача. Обучение подбрасыванию мяча, замаху и удару. Соревнование на количество правильно выполненных подач и на точность. Верхняя и прямая подачи. 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. Владение мячом. Прием мяча сверху: после набрасывания партнером, после передач мяча, подач; сверху двумя руками в стойке и в падении; мяча, летящего в стороне, сверху двумя руками. Стойки и перемещения. Основная стойка защитника. Низкая стойка защитника</p>	<p>1.Соблюдает требования по ТБ</p> <p>2.Самостоятельно проводит разминку в волейболе.</p> <p>3.Демонстрирует содержание изученных упражнений</p> <p>4. Взаимодействует с партнерами при решении поставленных задач</p>		
<p><b>Тема 2. Обучение основам тактики игры в волейбол. Техника безопасности при организации занятий.</b></p> <p>Соблюдал требования по ТБ</p> <p>2.Самостоятельно проводил разминку в волейболе.</p> <p>3.Демонстрировал содержание изученных упражнений</p> <p>4. Взаимодействовал с партнерами при решении поставленных задач</p>	<p>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 подачи с нацеленными (применение в игре нижних подач в различные зоны. Выполнение нападающих ударов из 4, 2, 3-й зон и перебивание мяча. Групповые действия игроков. Командные действия игроков.</p>	<p>1.Соблюдает требования по ТБ</p> <p>2.Самостоятельно проводит разминку в волейболе.</p> <p>3.Демонстрирует содержание изученных упражнений</p> <p>4. Взаимодействует с партнерами при решении поставленных задач</p>		
<p><b>Тема 3. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания. Гигиена, закаливание занимающихся физической культурой</b></p> <p>Показал владение основными понятиями спортивных игр, знает основные термины и понятия волейбола.</p>	<p>Основные понятия спортивных игр. Основные термины и понятия волейбола. Терминология, используемая в физической, технической, тактической, интегральной подготовке волейболиста. Личная гигиена: тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ,</p>	<p>Владеет основными понятиями спортивных игр, знает основные термины и понятия волейбола.</p> <p>Осуществляет личную гигиену тела, знает гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена</p>		

<p>Осуществлял личную гигиену тела, знает гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий.</p> <p>Использовал физическую культуру как средство закаливания организма.</p>	<p>купание). Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Физическая культура как средство закаливания организма.</p>	<p>мест занятий.</p> <p>Использует физическую культуру как средство закаливания организма.</p>		
<p><b>Тема 4. Организация и проведение соревнований по спортивным играм</b></p> <p>Показал простейшие принципы оборудования мест занятий на открытом воздухе и в зале. Площадки, разметки, размеры, гигиенические требования. Сетка, ее длина и ширина, стойки, способы крепления сетки.</p> <p>Использовал инвентарь для занятий по общей физической подготовке и уход за ним.</p> <p>Продемонстрировал представление о правилах соревнований.</p> <p>Вел простейший протокол соревнований</p>	<p>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. Права и обязанности игроков. 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</p>	<p>1.Знает простейшие принципы оборудования мест занятий на открытом воздухе и в зале. Площадки, разметки, размеры, гигиенические требования. Сетка, ее длина и ширина, стойки, способы крепления сетки.</p> <p>2.Использует инвентарь для занятий по общей физической подготовке и уход за ним. Имеет представление о правилах соревнований.</p> <p>3.Ведет простейший протокол соревнований</p>		
<p><b>Раздел 4. Подвижные игры как общей физической подготовки, достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b></p>				
<p><b>Тема 1. Подвижные игры в системе образования. Техника безопасности при организации занятий</b></p> <p>Дал определение подвижной игры как вида деятельности.</p> <p>Назвал специфические особенности подвижных игр и их отличия от спортивных игр.</p> <p>Дал классификацию подвижных игр.</p> <p>Показал правильную методику и последовательность при проведении игры.</p>	<p>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</p>	<p>1.Дает определение подвижной игры как вида деятельности.</p> <p>2. Называет специфические особенности подвижных игр и их отличия от спортивных игр.</p> <p>3.Дает классификацию подвижных игр.</p> <p>4.Показывает правильную методику и последовательность при проведении игры.</p>		

	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?».			
<p><b>Тема 2. Подвижные игры для подростков</b></p> <p>Показал правильную методику и последовательность при проведении игры. Определил водящих, осуществлено разделение на команды.</p> <p>Осуществил выбор капитанов команд, определение помощников и судей.</p> <p>Осуществил правильное размещение учащихся при объяснении игры.</p> <p>Осуществил краткое и образное объяснение игры. Определена и дозирована нагрузка в игре.</p> <p>Осуществил контроль за ходом игры и окончанием игры.</p>	<p>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».</p>	<p>1. Показывает правильную методику и последовательность при проведении игры.</p> <p>2. Определены водящие, осуществлено разделение на команды.</p> <p>3. Осуществлен выбор капитанов команд, определение помощников и судей.</p> <p>4. Осуществлено правильное размещение учащихся при объяснении игры.</p> <p>5. Осуществлено краткое и образное объяснение игры.</p> <p>6. Определена и дозирована нагрузка в игре.</p> <p>7. Осуществлен контроль за ходом игры и окончанием игры.</p>		
<p><b>Тема 3. Подвижные игры с элементами видов спорта. Техника безопасности при организации занятий</b></p> <p>Показал правильная методика и последовательность при проведении игры.</p> <p>Определил водящих, осуществлено разделение на команды. Осуществил выбор капитанов команд, определение помощников и судей. Осуществил</p>	<p>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 пингинов», «Чехарда».</p> <p>Подвижные игры с элементами волейбола: «Пионербол», «Пионербол с двумя</p>	<p>1. Показана правильная методика и последовательность при проведении игры.</p> <p>2. Определены водящие, осуществлено разделение на команды.</p> <p>3. Осуществлен выбор капитанов команд, определение помощников и судей.</p> <p>4. Осуществлено правильное размещение учащихся при объяснении игры.</p> <p>5. Осуществлено краткое и образное</p>		

<p>правильное размещение учащихся при объяснении игры. Осуществил краткое и образное объяснение игры. Определил и дозировал нагрузку в игре. Осуществил контроль за ходом игры и окончанием игры.</p>	<p>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».</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>объяснение игры.</p> <p>6. Определена и дозирована нагрузка в игре.</p> <p>7. Осуществлен контроль за ходом игры и окончанием игры.</p>		
<p><b>Тема 4. Подвижные игры по месту жительства. Техника безопасности при организации занятий.</b></p> <p>Показана правильная методика и последовательность при проведении игры.</p> <p>2. 2. Определены водящие, осуществлено разделение на команды.</p> <p>Показал правильная методика и последовательность при проведении игры.</p> <p>Определил водящих, осуществлено разделение на команды. Осуществил выбор капитанов команд, определение помощников и судей. Осуществил правильное размещение учащихся при объяснении игры. Осуществил краткое и образное объяснение игры. Определил и дозировал нагрузку в игре. Осуществил контроль за ходом игры и окончанием игры.</p>	<p>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> <p>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». ведением мяча». Подвижные игры с элементами волейбола: «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием», «Ногой и головой через сетку».</p>	<p>1. Показана правильная методика и последовательность при проведении игры.</p> <p>2. Определены водящие, осуществлено разделение на команды.</p> <p>3. Осуществлен выбор капитанов команд, определение помощников и судей.</p> <p>4. Осуществлено правильное размещение учащихся при объяснении игры.</p> <p>5. Осуществлено краткое и образное объяснение игры.</p> <p>6. Определена и дозирована нагрузка в игре.</p> <p>7. Осуществлен контроль за ходом игры и окончанием игры.</p>		



**РАЗДЕЛ 5. Основы методики физического самовоспитания и самоконтроль за состоянием здоровья**

<p><b>Тема 1. Мотивация самостоятельных занятий физической культурой. Методика проведения учебно-тренировочного занятия</b></p> <p>Показал значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>Овладел методикой проведения части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся. Овладел методикой построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта.</p> <p>Продемонстрировал представление о структуре учебно-тренировочного занятия, вводно-подготовительной, основной, заключительной части занятия.</p> <p>Решил задачи образовательной, оздоровительной части проведенного 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 урока.</p>	<p>1. Осознает значимость физической культуры, обладает мотивацией и целенаправленностью самостоятельных занятий.</p> <p>2. Видит взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.</p> <p>3. Владеет методикой проведения части учебно-тренировочного занятия на группе студентов, с учетом физиологических, психических, возрастных особенностей занимающихся.</p> <p>4. Владеет методикой построения и проведения занятия в зависимости от вида спорта.</p> <p>5. Имеет представление о структуре учебно-тренировочного занятия, вводно-подготовительной, основной, заключительной части занятия.</p> <p>6. Решает задачи образовательной, оздоровительной задач проведенного занятия</p>		
<p><b>Тема 2. Формы, средства, методы самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</b></p> <p>Применял на практике: методику корригирующей гимнастики для глаз, владеет сновыми методики самомассажа.</p> <p>Демонстрировал упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии, дыхательные упражнения,</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.</p>	<p>1. Знает и применяет на практике: методику корригирующей гимнастики для глаз, владеет сновыми методики самомассажа.</p> <p>2. Выполняет упражнения, формирующие мышечный корсет, поддерживающие осанку в комфортном состоянии. Дыхательные упражнения. Упражнения релаксирующего характера. Упражнения стретчинга.</p> <p>3. Владеет методикой соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных</p>		

<p>упражнения релаксирующего характера, упражнения стретчинга.</p> <p>Овладел методикой соединения упражнений формирующих двигательные способности с коррекцией выраженных изменений в физическом развитии.</p>		<p>изменений в физическом развитии.</p>		
<p><b>Тема3. Самоконтроль во время самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</b></p> <p>Определял средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья, уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988).</p> <p>Показал осознание цели и задач самоконтроля индивидуальных занятий, знает объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>Вел дневник самоконтроля, знает виды педагогического контроля, его цель и задачи, основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>Овладел методикой определения стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>	<p>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.</p>	<p>1.Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья, уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья по Г.Л. Апанасенко, 1988).</p> <p>2. Осознает цели и задачи самоконтроля индивидуальных занятий, знает объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>3.Ведет дневник самоконтроля, знает виды педагогического контроля, его цель и задачи, основные методы самоконтроля, объективные и субъективные показатели самоконтроля.</p> <p>4. Владеет методикой определения стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>		
<p><b>Тема 4. Корректировка содержания самостоятельных занятий физкультурно-спортивной деятельностью</b></p> <p>1.Определял средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>2.Оценивал уровень физического</p>	<p>Коррекция осанки и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>	<p>1.Определяет средства и формы самоконтроля за состоянием здоровья.</p> <p>2.Оценивает уровень физического состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья).</p> <p>3. Способен к коррекции осанки и использованию методики занятий</p>		

<p>состояния и здоровья (экспресс-оценка физического здоровья.          Корректировал осанку и показал способность к использованию методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		<p>физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p>		
<p><b>Раздел 6. Лыжная подготовка как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b></p>				
<p><b>Тема 2. Основы техники передвижения на лыжах. Техника безопасности при организации занятий</b>          Продемонстрировал подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой.          Демонстрировал упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах. Владеет методикой обучения попеременному двухшажному ходу.          Выполнил игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал, выполняет строевые упражнения с лыжами. Выполнил упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода</p>	<p>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. 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.</p>	<p>1. Демонстрирует подготовительные упражнения для овладения лыжным инвентарем и освоения со снежной средой.          2. Демонстрирует упражнения для овладения техникой передвижения на лыжах.          3. Знаком с методикой обучения попеременному двухшажному ходу.          4. Выполняет игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал, выполняет строевые упражнения с лыжами.          5. Выполняет упражнения для овладения техникой попеременного двухшажного хода.</p>		
<p><b>Тема 3. Совершенствование техники лыжных ходов. Техника безопасности при организации занятий.</b>          Проводил самостоятельно индивидуальную и групповую разминку способом переходов с попеременных ходов на одновременные ходы и на оборот. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал. Показал обученность стойкам спусков, способен к преодолению неровностей на склоне,</p>	<p>Подготовка лыжного инвентаря к предстоящему занятию. Игры и игровые задания. Обучение одновременному двухшажному ходу. Закрепление изученного на прошлом занятии учебного материала. Обучение способам переходов с попеременных ходов на одновременные ходы и на оборот.. Выполнение комплекса подводящих упражнений. Методика обучения одновременному одношажному коньковому ходу. Методика обучения одновременному двухшажному ходу. Обучение стойкам</p>	<p>1. Проводит самостоятельно индивидуальную и групповую разминку          2. Обучен способам переходов с попеременных ходов на одновременные ходы и на оборот. Игровые задания, помогающие закрепить пройденный материал.          3. Обучен стойкам спусков, способен к преодолению неровностей на склоне, спусков в различных стойках на пологом спуске.          4. Обучен преодолению неровностей на ровном склоне.</p>		

спусков в различных стойках на пологом спуске. Показал обученность преодолению неровностей на ровном склоне.	спусков. Преодоление неровностей на склоне. Спуск в различных стойках на пологом спуске. Обучение преодолению неровностей на ровном склоне..			
<p><b>Тема 4.</b> <b>Подвижные игры на лыжах. Техника безопасности при организации занятий.</b></p> <p>Проводил самостоятельно индивидуальную и групповую разминку Применял игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.</p> <p>Показал 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</p>	<p>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»).</p> <p>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.</p>	<p>1.Проводит самостоятельно индивидуальную и групповую разминку</p> <p>2. Применяет игры для обучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.</p> <p>3. Знает 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</p>		
<b>Раздел 7. Баскетбол как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b>				
<p><b>Тема 1. Обучение основам техники игры в баскетбол (техника нападения)</b></p> <p>Проводил самостоятельно индивидуальную и групповую разминку Демонстрировал технику передвижений: 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</p>	<p>Техника передвижений: стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Передвижения приставными шагами вправо, влево, спиной вперед. Прыжки толчком одной ноги, двух ног. Остановки прыжком с двумя шагами. Повороты на месте, вперед, 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. Повороты на месте, вперед, назад, без</p>	<p>1.Проводит самостоятельно индивидуальную и групповую разминку</p> <p>2. Демонстрирует технику передвижений: 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.</p>		

месте и в движении с высоким отскоком	мяча и с мячом.			
<p><b>Тема 2. Обучение технике игры в баскетбол. Техника безопасности при организации занятий</b></p> <p>Проводил самостоятельно индивидуальную и групповую разминку Демонстрировал технику: владения мячом: ловли мяча двумя руками на уровне груди, передачи 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</p>	<p>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. Совершенствование ведения мяча (с поворотом, переводом мяча перед собой, за спиной, под ногой). Финты (обманные движения).</p>	<p>1.Проводит самостоятельно индивидуальную и групповую разминку 2. Демонстрирует технику: владения мячом: ловли мяча двумя руками на уровне груди, передачи 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</p>		
<p><b>Тема 3. Обучение технике игры в защите. Техника безопасности при организации занятий</b></p> <p>Проводил самостоятельно индивидуальную и групповую разминку Продемонстрировал технику перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны, технику овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.</p>	<p>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.</p>	<p>1.Проводит самостоятельно индивидуальную и групповую разминку 2. Демонстрирует технику перемещений: основная защитная стойка, передвижения в защитной стойке лицом, спиной вперёд, в стороны. Техника овладения мячом и противодействие: вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание.</p>		
<p><b>Тема 4. Обучение индивидуальной тактике игры. Техника безопасности при организации занятий</b></p>	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью освобождения от опеки защитника и</p>	<p>Тактика нападения. Демонстрирует индивидуальные действия: выход на свободное место с целью</p>		

<p>Тактика нападения. Демонстрировал 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.</p>	<p>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 применения вырывания, выбивания, перехвата мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.</p>	<p>освобождения от опеки защитника и получение мяча. Выбор способа ловли, передачи, броска, ведения мяча в зависимости от ситуации. Тактика защиты.</p>		
<p><b>Тема 5. Обучение групповой и командной тактике игры. Интегральная подготовка. Техника безопасности при организации занятий</b> Демонстрировал групповые тактические действия в нападении: взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди», заслоны игроку с мячом и без мяча («двойка»), трёх игроков «треугольник». Демонстрирует групповые тактические действия в защите.</p>	<p>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»).</p>	<p>Демонстрирует групповые тактические действия в нападении: взаимодействия двух игроков «отдай мяч и выйди», заслоны игроку с мячом и без мяча («двойка»), трёх игроков «треугольник». Демонстрирует групповые тактические действия в защите.</p>		
<p><b>Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как средство общей физической подготовки и достижения должного уровня физической подготовленности и укрепления здоровья</b></p>				
<p><b>Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка</b> Показал понятие о цели и задачах ППФП педагога, место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов. Определил основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП, формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; Соблюдал режим труда и отдыха; показал знание особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их</p>	<p>Понятие, цель и задачи ППФП педагога. Место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП. формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; режим труда и отдыха; особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога</p>	<p>Имеет понятие о цели и задачах ППФП педагога. Знает место ППФП педагога в системе физического воспитания студентов. Определяет основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП, формы (виды) труда специалистов данного профиля; условия и характер труда; Соблюдает режим труда и отдыха; знает особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости. Использует в повседневной жизни средства и формы профессионально-</p>		

<p>профессионального утомления и заболеваемости.</p> <p>Использовал в повседневной жизни средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога</p>		<p>прикладной физической подготовки (ППФП) педагога</p>		
<p><b>Тема 2. Средства и формы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) педагога. Техника безопасности при организации занятий</b></p> <p>Соблюдал технику безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики.</p> <p>Регулярно выполнял утреннюю гигиеническую гимнастику. Использовал дополнительные средства повышения работоспособности, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма</p>	<p>Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма. Техника безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики. Утренняя гигиеническая гимнастика. Дополнительные средства повышения работоспособности. Физкультурная пауза. Физкультурная минутка.</p>	<p>Соблюдает технику безопасности при использовании средств ППФП. Цель и задачи производственной гимнастики.</p> <p>Регулярно выполняет утреннюю гигиеническую гимнастику. Использует дополнительные средства повышения работоспособности, физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей организма.</p>		
<p><b>Тема 3. Методика подбора средств самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки. Техника безопасности при организации занятий</b></p> <p>Показал содержание групп средств ППФП. Применял прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение).</p> <p>Использовал оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.</p> <p>Овладел методикой подбора упражнений различной направленности.</p>	<p>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. Методика подбора упражнений различной направленности. 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>Знает содержание групп средств ППФП. Примеряет прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта, прикладные виды спорта (их целостное применение).</p> <p>Использует оздоровительные силы природы и гигиенические факторы, вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса по разделу ППФП.</p> <p>Владеет методикой подбора упражнений различной направленности.</p>		

<p><b>Тема 4. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые в учебной деятельности, при занятиях физической культурой и спортом</b></p> <p>Применял средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской.</p> <p>Овладел основами аутогенной тренировки как средства восстановления организма, знаком с методикой применения самомассажа.</p>	<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: Зоны управления организмом по А.А. Уманской. Аутогенная тренировка как средство восстановления организма. Методика применения самомассажа.</p>	<p>Применяет средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период учебных занятий, экзаменационной сессии: Зоны управления организмом по А.А. Уманской.</p> <p>Владеет основами аутогенной тренировки как средства восстановления организма, знаком с методикой применения самомассажа.</p>		
<p><b>Тема 5. Профилактика профессиональных заболеваний педагога средствами физической культуры</b></p> <p>Осознал влияние физических упражнений на функциональные системы организма человека. Использовал средства профилактики профессиональных заболеваний. Показал знание содержания: оздоровительных упражнений для глаз, дыхательные упражнения, упражнения, укрепляющие мышечный корсет для профилактики заболеваний позвоночника. Знает содержание суставной гимнастики, релаксирующие упражнения, упражнения стретчинга</p>	<p>Влияние физических упражнений на функциональные системы организма человека. Средства профилактики профессиональных заболеваний. Оздоровительные упражнения для глаз. Дыхательные упражнения. Упражнения, укрепляющие мышечный корсет для профилактики заболеваний позвоночника. Суставная гимнастика. Релаксирующие упражнения. Упражнения стретчинга.</p>	<p>Осознает влияние физических упражнений на функциональные системы организма человека. Использует средства профилактики профессиональных заболеваний. Знает содержание: оздоровительных упражнений для глаз, дыхательные упражнения, упражнения, укрепляющие мышечный корсет для профилактики заболеваний позвоночника. Знает содержание суставной гимнастики, релаксирующие упражнения, упражнения стретчинга</p>		



### 8.3. 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. Основной 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 подачи.
4. Испытания на точность первой передачи (прием мяча).

**Система оценки:** согласно таблицам результатов. Основной 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.

1. 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 областью 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		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебря- ный 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 веса 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	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	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:

- 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. Степень ГТО мужчины (возрастная группа от 18 до 29 лет)

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

№ 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
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	15	20	25	15	20	25

	или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	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 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.

#### Условия выставления оценок:

**Оценка «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.

Разработчики:



доцент

В.Р. Кузекевич



зав.кафедрой

М.В.Пружинина

Документ составлен в соответствии с требованиями ФГОС по направлению 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 125 от 22 февраля 2018 г. Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.