

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВО Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

_____ И.И. Готовцев

_____ 2021 г.

Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **теория и методика физической культуры**

Учебный план 44.03.01 бжд 3++ (бакалавры)_готовый.rlx
44.03.01 Педагогическое образование

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		зачеты 6
аудиторные занятия	323	
самостоятельная работа	4,8	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП												
Неделя	14 2/6		14 3/6		14 2/6		14		11 2/6		11 1/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП										
Практические	56	56	56	56	56	56	56	56	55	55	44	44	323	323
Контактная работа на промежуточную аттестацию											0,2	0,2	0,2	0,2
Итого ауд.	56	56	56	56	56	56	56	56	55	55	44	44	323	323
Контактная работа	56	56	56	56	56	56	56	56	55	55	44,2	44,2	323,2	323,2
Сам. работа											4,8	4,8	4,8	4,8
Итого	56	56	56	56	56	56	56	56	55	55	49	49	328	328

Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Харитоновна Сахаяна Федоровна; Ст. преподаватель, Сивцев Николай Николаевич _____

Рецензент(ы):

Рабочая программа дисциплины

Общая физическая подготовка

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2021 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

утвержденного учёным советом вуза от 30.03.2021 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

теория и методика физической культуры

Протокол от _____ 2021 г. № _____

Срок действия программы: 2021-2025 уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Председатель НМС УГН(С)

_____ 2021 г.

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

__ _____ 2021 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры
теория и методика физической культуры

Протокол от _____ 2021 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2022 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры
теория и методика физической культуры

Протокол от _____ 2022 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2023 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры
теория и методика физической культуры

Протокол от _____ 2023 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году

Председатель НМС УГН(С)

__ _____ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры
теория и методика физической культуры

Протокол от _____ 2024 г. № ____
Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Целью данного курса является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения, и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.
-----	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДЭ.12
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Безопасность жизнедеятельности
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Физическая культура и спорт
2.2.2	безопасность жизнедеятельности
2.2.3	Основы ЗОЖ
2.2.4	Методика обучения безопасности жизнедеятельности
2.2.5	Теория и методика базовым и новым видам спорта
2.2.6	Теория обучения безопасности жизнедеятельности

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уметь:

Владеть:

ПК-5: Способен к обеспечению безопасности жизнедеятельности, охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности

Знать:

Уметь:

Владеть:

ПК-9: Способен формировать культуру безопасного поведения и здоровьесбережения

Знать:

Уметь:

Владеть:

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	Знать:
3.1.2	— физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и самообразование, ценности физической культуры, ценностные отношения и ориентации, физическое развитие, физическая и функциональная подготовленность, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическое совершенство, профессиональная направленность физического воспитания;
3.1.3	— организм человека и его функциональные системы, саморегуляция и совершенствование организма, адаптация, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем;
3.1.4	— здоровье, здоровый образ и стиль жизни, основы жизнедеятельности, двигательная активность;
3.1.5	— методические принципы и методы физического воспитания, общая и специальная физическая подготовка, физические качества, двигательные умения и навыки, спортивная тренировка, разделы спортивной подготовки, тренированность, формы занятий, структура учебно-тренировочного занятия, разминка, вработка, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений (ЧСС), порог анаэробного обмена (ПАНО), энергозатраты при физической нагрузке;
3.1.6	— формы организации занятий, методы и средства тренировки, физическая и функциональная подготовленность, основы планирования учебно-тренировочного процесса;
3.1.7	— формы самостоятельных занятий, мотивация выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния;

3.1.8	— диагностика состояния здоровья и его оценка, врачебный контроль, самоконтроль, (стандарты, индексы, номограммы, функциональные пробы, упражнения-тесты);
3.1.9	— массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивация их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта;
3.1.10	— реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности;
3.1.11	— психофизиологическая характеристика умственного труда, работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие;
3.1.12	— профессионально-прикладная физическая культура, основы физиологии труда, мотивация в освоении профессии, профессиональный отбор, производственная физическая культура, физическая культура в рабочее и свободное время, профессиональные утомления и заболевания, профилактика травматизма, профессиональная адаптация.
3.1.13	— профессионально-прикладная физическая подготовка, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекция.
3.2	Уметь:
3.2.1	Уметь:
3.2.2	— использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности;
3.2.3	— использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности;
3.2.4	— использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды;
3.2.5	— применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления;
3.2.6	— определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств;
3.2.7	— применять индивидуальный выбор вида спорта или системы физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования;
3.2.8	— использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.
3.3	Владеть:
3.3.1	Владеть:
3.3.2	— средствами, методами и способами восстановления организма, организации активного отдыха и реабилитации после травм и перенесенных заболеваний;
3.3.3	— применять формы и виды физической культуры в условиях профессиональной деятельности (производственная гимнастика);
3.3.4	— применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности;
3.3.5	— эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика						

1.1	<p>Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.</p> <p>Техника</p> <p>Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом. с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.</p> <p>Методика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м. 2. Специальные упражнения для овладения техникой: <ol style="list-style-type: none"> а) бег у гимнастической стенки; б) работа рук на месте; в) бег с высоким подниманием бедра; г) семенящий бег; д) бег с захлестыванием голени. 3. Бег с ускорением и нарастанием ритма 4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м. 5. Бег в полную силу 40 — 60 м. <p>/Пр/</p>	1	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
-----	---	---	----	---------------------------	---	--

1.2	<p>БЕГ ПО ВИРАЖУ</p> <p>Техника Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево: - правая рука движется больше внутрь, левая — наружу; - выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона. <p>Методика</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь); 2) Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10-20 м. 3) Бег с ускорением по виражу с ускорением на отрезках 60 — 70 м. Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража: 4) Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-й и 8-й дорожке). <p>Методические указания Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно. следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением Движений рук и ног. разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.</p> <p>/Пр/</p>	2	12	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
-----	--	---	----	----------------------	---	--

1.3	<p>НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ Техника</p> <p>Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 — 1.5 стопы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.</p> <p>По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см. но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100-130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.</p> <p>/Пр/</p>	3	10	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
-----	--	---	----	----------------------	---	--

1.4	<p>ФИНИШИРОВАНИЕ Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции. Техника Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегает с максимальной скоростью, выполняя на Последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом. Методика 1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад; 2. То же. в спокойном и быстром беге: 3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью Методические указания Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек. /Пр/</p>	4	12	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1	1	
1.5	<p>ФАЗА ПОЛЕТА После вылета туловище находится примерно в положении, что и после отталкивания, нога, находящаяся сзади, подтягивается к маховой, и обе ноги приближаются к груди. Не следует слишком наклонять туловище в этом положении. Примерно за 0.5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вниз- назад. Это компенсаторное движение способствует лучшему разгибанию голени перед приземлением и сохранению устойчивости. Методика 1. Прыжок «в шаге» с 3 - 5 шагов разбега с приземлением в положении «шага». 2. Прыжок «в шаге» с 5 - 7 шагов разбега через две линии на расстоянии до двух метров одна от другой с приземлением на две ноги. 3. То же. перепрыгивая планку на высоте 40 см. 4. Прыжки с мостика способом «согнув ноги». 5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». /Пр/</p>	5	12	Л1.1 Л1.3Л2.1	0	

1.6	<p>МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ</p> <p>Метание гранаты выполняется из различных положений — стоя, с колена, лежа.</p> <p>Метание гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.</p> <p>Техника хвата и выпуска снаряда Гранат)* удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.</p> <p>Методика обучения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой. 2. Бросок мяча вперед в цель. 3. Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх. <p>Методические указания</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рука с мячом над плечом на уровне головы, ноги врозь: затем в шаге, левая впереди. 2. При броске локоть с мячом находится близко к голове и не опускается ниже уха. финальное движение кистью должно быть ускоренным. 3. Выполнить метание гранаты с места из-за головы, заканчивая кистью и вращением гранаты в вертикальной плоскости. <p>Техника финального усилия (броска)</p> <p>Стоя левым боком в направлении метания, ноги «в шаге» тяжесть тела не правой ноге, носок которой развернут «в шаге» под углом 30°, левая нога впереди, носком внутрь. Рука с мячом отведена назад на уровне плеча, плечи незначительно повернуты направо, левая рука перед грудью, согнута в локте. Движение начинается с разгибания правой ноги вперед - вверх, поворачивая пятку наружу, подает вперед правую сторону таза с плечом и переносит вес тела на левую ногу. Одновременно правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, «берет на себя» снаряд, проходя через положение «натянутого лука». Быстрым движением плеч и руки вперед-вверх метатель выполняет бросок. После броска сделать шаг правой ногой вперед — с поворотом носка внутрь и сгибанием ноги в коленном суставе.</p> <p>/Пр/</p>	6	12	Л1.1 Л1.3Л2.1Л3.1	0	
	Раздел 2. Гимнастика					
2.1	<p>Термины</p> <p>Упор лёжа спереди</p> <p>Статические элементы и силовые дожимы</p> <p>Шпагат. /Пр/</p>	1	10	Л1.1 Л1.3Л2.5Л3.1	0	

2.2	<p>Угол. Силовой элемент, упор руками, при котором ноги удерживаются параллельно полу, а между ногами и корпусом сохраняется угол в 90 градусов.</p> <p>Угол вне. Угол вне более сложный силовой элемент, нежели его сородич ноги вместе. Кисти ставятся как можно ближе друг к другу. Ноги широко разводятся в стороны (руки между ног), плечи подаются вперед. Тренировать угол вне следует так же как и обычный угол, но нагрузка на мышцы бедёр идёт значительно большая.</p> <p>Стойка на голове. Чтобы удержать стойку на голове следует из приседа развести руки на ширине плеч и сильно опереться в пол. голова ставится впереди рук. Получается некое подобие пирамиды, в которой голова - это верхняя вершина, а руки составляют основание. Далее желательна силой постепенно поднять ноги до положения, перпендикулярного полу. Изучать элемент следует сначала у стены.</p> <p>/Пр/</p>	2	11	Л1.1 Л1.3Л2.5Л3.1	1	
-----	---	---	----	----------------------	---	--

2.3	<p>Равновесия: боковое, прямое, заднее. Равновесия - это элементы на гибкость. Простейшие типы равновесий - это когда между ногами угол 90 градусов. Гимнаст стоит на опорной ноге, вторая нога параллельна полу. Если стопа смотрит туда же куда и корпус гимнаста, то это прямое равновесие. Если нога развёрнута в бок - боковое, ласточка или заднее равновесие - нога отведена назад. Значительно более сложные равновесия, когда удерживается вертикальный шпагат. При этом кистью удерживается стопа. Такие равновесия требуют от исполнителя отличной растяжки. Ну и самые сложные типы равновесий, когда вертикальный шпагат удерживается без помощи рук, а только за счёт силы мышц ног. равновесия обычные (прямое, боковое, заднее). Мостик. Также является элементом на гибкость. Сначала следует вставать в мост из положения лёжа. П так подходами пока мостик не станет удерживаться без усилий. Далее опускаемся назад на мягкую возвышенность и так до тех пор пока возвышенность не сойдёт на нет. т.е. из положения стоя надо опуститься в мостик и поставить кисти на одну поверхность со стопами ног. Можно разучивать данное упражнение и с вертикальной опорой. Т.е. кистями упирать в опору и по ней опускаться в мостик. Далее с опорой учимся подниматься из мостика в положение стоя. Когда с опорой это перестанет быть проблемой, то целостным способом выполняем опускание в мост и подъём из него. Упор спереди и сзади /Пр/</p>	3	12	Л1.1 Л1.3Л2.5Л3.1	0	
-----	--	---	----	----------------------	---	--

2.4	<p>Хваты</p> <p>Большой палец противопоставляется четырем другим, тем самым гриф полностью замыкается кистью.</p> <p>Односторонний (цирковой) хват с присоединенным большим пальцем удобен при оборотовых движениях и перелетах (кисти хорошо находят гриф), но не всегда пригоден при исполнении других упражнений.</p> <p>Основных хватов три: сверху, снизу и обратный. Они различаются степенью поворота кисти по продольной оси. Если хват снизу в висячей стойке принять за исходное положение, то хват сверху и обратный хват связаны соответственно с поворотами кисти внутрь (пронацией) на 180 и 360",</p> <p>Хват сверху, используемый в простых висах, стойках, упорах, наиболее естествен и удобен. Простейшие движения на перекладине (в том числе размахивания) чаще выполняются именно в этом хвате. В висячей стойке хват сверху требует глубокой пронации кисти и дается гораздо труднее.</p> <p>/Пр/</p>	4	12	Л1.1 Л1.3Л2.5	0	
2.5	<p>Хват снизу, связанный с супинацией кисти, вызывает заметное напряжение мышц предплечья и плеча. Гимнаст должен воспитывать привычку, чтобы этим хватом вполне свободно брать за гриф одновременно обеими руками. В упорах хват снизу удерживается свободнее.</p> <p>Достаточно удобен и хват снизу в висах сзади, соседствующий здесь с обратным хватом. От последнего хват снизу отделяется лишь выкрутом в плечах.</p> <p>Обратный хват - подчеркнуто искусственный способ захвата, основанный на предельном повороте кисти внутрь со значительным напряжением мышц предплечья. Его применение требует специальной тренировки кистей. Хорошо подготовленные гимнасты могут в положении руки вверх уверенно брать гриф обратным хватом как одной, так и обеими кистями одновременно, но в большинстве случаев это вызывает затруднения. Наиболее типичные способы перехода в обратный хват - повороты вокруг руки и выкруты из виса сзади хватом снизу.</p> <p>/Пр/</p>	5	12	Л1.1Л2.3Л3.1	0	

2.6	<p>Стойка на руках и висы</p> <p>Рабочие положения, составляющие принадлежность так называемых больших махов. С течением времени роль соответствующих упражнений все больше возрастает. Стойка на руках, а также близкие к ней наклонные положения (рис. 10. а) - конечное положение многих отмахов, оборотов, перелетов, а также и начальное положение спадов. Требования к стойке, к осанке в этом рабочем положении, должны быть очень высоки. Основные из них: - правильная стойка на брусьях разной высоты (независимо от контекста конкретного упражнения) - это всегда активное положение, в котором предельно доступная гимнастке оттяжка поддерживается напряжением мышц плечевого пояса, туловища: - стойка на руках в своей основе совершенно прямое положение, в котором для «вытяжения» тела используются все анатомические ресурсы подвижности. В особенности это относится к движениям в плечевом поясе, а также (что часто упускается из виду) к естественным изгибам позвоночника: - гимнастка должна владеть устойчивой осанкой в стойке, в том числе положением головы (в основном «полуоткрытым», см. об этом ниже): - указанные требования к исполнению стойки должны сохраняться (и практически четко, автоматизировано исполняться) в применении не только к статической, но и особенно к динамической стойке, проходимой в движении (рис. 10, а-г). Указанные требования в полной мере сохраняются и при переходе в вис. в основе того и другого положения должен лежать единый навык, выработанный в процессе специальной технической подготовки на брусьях. При исполнении висовых положений несколько меняется лишь структура напряжения мышц, контролирующих позу. Стойка на руках и висы /Пр/</p>	6	12		Л1.1 Л1.3Л2.5Л3.1	0	
	Раздел 3. Спортивные игры						

3.1	<p>1. Передачи в парах во время кроссовой подготовки. Выполняются одним мячом. Вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу.</p> <p>2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами.</p> <p>3. Передачи в тройках двумя мячами во время занятий на стадионе. Один из игроков бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройке - по кругу. Передачи в тройках двумя мячами во время занятий на стадионе. Один из игроков бежит спиной вперед, двое других снабжают его мячами. Смена мест в тройке - по кругу.</p> <p>4. Передачи в парах, тройках или четверках во время барьерного бега. Выполняются одним или двумя мячами. Упражнение проводится как соревнование: побеждает группа, которая быстрее преодолеет дистанции. 100 или 400 м с барьерами, не потеряв мяча.</p> <p>5. Передачи в парах во время работы над скоростной подготовкой. По сигналу тренера один из партнеров совершает рывок на 18-20 м. его партнер посылает ему передачу в отрыв, которую надо поймать, не дав мячу удариться о землю. Отдавший пас догоняет партнера, и они продолжают движение с передачами до следующего сигнала тренера.</p> <p>6. Передачи мяча по "восьмерке" в пятерках на всю ширину футбольного поля. /Пр/</p>	1	12	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.1	1	
3.2	<p>7. Передачи мяча по "восьмерке" в тройках на дистанции 60, 100, 300 м на время. Мяч передается партнерами только из рук в руки.</p> <p>8. Передачи в парах во время серийных прыжков через гимнастические скамейки или барьеры.</p> <p>9. Передача и ловля мяча во время прыжка в высоту. Игрок принимает мяч во время полета над планкой и должен успеть сделать передачу до приземления в яму.</p> <p>10. Передача мяча во время прыжка в длину. Игрок получает мяч после толчка и расстается с ним до приземления. Обязательное условие: игрок ловит мяч, летящий с одной стороны от себя (например, слева) и отдает его на другую сторону прыжковой ямы (направо).</p> <p>11. Передача мяча во время тройного прыжка. Игрок выполняет прыжок с места или с разбега. Во время каждого из прыжков он должен успеть принять мяч и сделать нацеленную передачу. /Пр/</p>	2	14	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.1	0	

3.3	<p>12. Передачи набивных мячей в парах. Дистанция между пасующими 6-8 м. Упражнение полезно для развития силы пальцев и кистей.</p> <p>13. Имитация передач "блинами" от штанга, гирями, камнями.</p> <p>14. Передачи мяча двумя руками максимально вверх из положения сидя. Пока мяч находится в полете, нужно успеть встать на ноги без помощи рук и поймать мяч уже стоя.</p> <p>15. Передача мяча двумя руками между ногами. Игрок держит мяч двумя руками за спиной, садится в присед, разводя колени, и выполняет передачу одними кистями между ногами максимально вперед. Проводится как соревнование на дальность. Упражнение особенно полезно для развития силы кистей. /Пр/</p>	3	14	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.1	0	
3.4	<p>1. Стойка на прямых ногах, руки вытянуты вверх и держат набивной мяч (до 1 кг) в «широких» ладонях. Не сгибая ног, выполнить быстрое движение пятками от пола и руками выбросить мяч вверх. П так же на прямые руки мяч поймать.</p> <p>2. Броски в парах: игровым и малым набивным мячами. Это же упражнение - в тройках двумя мячами (двое на месте, третий в движении).</p> <p>3. Один из пары лежит на спине, руки вытянуты за головой. Партнер стоит перед ним на расстоянии 2-3 м и набрасывает набивной мяч точно в кисти. Поймав мяч, лежащий на полу игрок, не поднимая высоко корпуса, возвращает его обратно прямыми руками. /Пр/</p>	4	12	Л1.1 Л1.3Л2.3Л3.1	0	
3.5	<p>4. Двое лежат на спине, боком друг к другу, на расстоянии 3-4 м. Третий, стоящий лицом к ним впереди, ловит мячи.</p> <p>5. Двое стоят с мячами: один - у сетки, второй - у лицевой линии, между ними лежит третий игрок - лицом к игроку у сетки. Игрок у сетки делает наброс лежащему; он ловит мяч. возвращает обратно, сидя делает поворот к лицевой линии, быстро ложится, и ему идет наброс от второго игрока.</p> <p>6. Один стоит с мячом, второй лежит к нему лицом, третий стоит за ним на расстоянии примерно 2 м. Поймав мяч от впереди стоящего и, закрепив его между ступнями, лежащий прямыми ногами быстро выбрасывает мяч третьему партнеру, который возвращает мяч в руки лежащему, а тот - впереди стоящему партнеру. /Пр/</p>	5	12	Л1.1Л2.3Л3.1	0	

3.6	<p>7. Один партнер лежит на лицевой линии, второй стоит у него за головой с игровыми мячами. Выполняется набрасывание мяча в кисти прямых рук и сразу - бросок на дальность. Важна неразрывность цепочки: передача - прием - бросок. Контроль силы плеч: с какого по счету броска уменьшается их дальность (начинают уставать плечи)?</p> <p>8. Трое стоят друг от друга на расстоянии 1-1.5 м. Третий игрок делает перекаты всем корпусом, получает мяч после набрасывания, выбрасывает мяч и вновь выполняет перекат.</p> <p>9. Подача через сетку /Пр/</p>	6	10	Л1.1Л2.3Л3.1	0	
Раздел 4. Лыжная подготовка						
4.1	<p>Коньковые ходы Различают варианты передвижения коньковыми ходами: полуконьковый одновременный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход. попеременный коньковый ход.</p> <p>Действия лыжника при передвижении данными способами несколько напоминают движения конькобежца - отсюда и пошло название хода.</p> <p>Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи. В отличие от классических ходов остановки лыжи в циклах хода нет. При передвижении этим ходом активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно или попеременно в согласовании с ритмом работы ног.</p> <p>Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них). На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах - в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно) /Пр/</p>	1	10	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1	0	

4.2	<p>Полуконьковый ход (отталкивание многократно одной из ног. другая скользит прямолинейно) применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге (толчок выполняется наружной лыжей). На иллюстрациях показаны одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход одновременный двухшажный коньковый ход. Попеременный коньковый ход со свободным скольжением. Что касается изучения вариантов коньковых ходов, то, несмотря на включение этих способов передвижения на лыжах в программу по физической культуре для общеобразовательных школ, решить задачи обучения невозможно, учитывая небольшой объем часов по лыжной подготовке, низкое качество и отсутствие специального лыжного инвентаря и невозможность качественной подготовки лыжных трасс практически во всех школах.</p> <p>/Пр/</p>	2	8	Л1.1Л2.2Л3.1	0	
4.3	<p>Классические ходы</p> <p>Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное). По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и попеременный четырехшажный ходы, одновременный одношажный и бесшажный ходы.</p> <p>Попеременный двухшажный ход применяется на равнинных участках дистанции и отлогих склонах (до 2°) при плохом и хорошем скольжении: а при особо благоприятных условиях и на средних склонах (до 5°).</p> <p>Лыжник скользит поочередно то на одной, то на другой лыже попеременно (на каждый шаг) отталкивается палками. В повторяющийся цикл движений входят два шага. В каждом шаге различают период скольжения лыжи, когда она движется по снегу, и период ее стояния, когда обеспечивается опора для отталкивания лыжей. В цикле различают пять основных фаз.</p> <p>/Пр/</p>	3	8	Л1.1Л2.2Л3.1	0	

4.4	<p>Одновременный бесшажный ход применяется на равнинных участках при отличном скольжении и при хорошем скольжении на уклонах, т.е. на склонах, на которых применяется лыжный ход, так как свободный спуск слишком медленный. Лыжник скользит стоя на двух лыжах, отталкиваясь одновременно обеими палками.</p> <p>В цикле хода различают две фазы: Фаза I — свободное скольжение на двух лыжах. Начинается в момент окончания отталкивания палками и заканчивается в момент постановки палок на снег после их выноса. В момент отрыва палок от снега руки и палки вытянуты в прямую линию, туловище наклонено вперед до горизонтального положения (плечевые суставы на одном уровне с тазобедренными), ноги слегка согнуты в коленных суставах (около 160°). отклонены назад (до 70°). опора на каблук ботинок. Скользя на двух лыжах.</p> <p>распределяя на них вес тела равномерно, лыжник сначала поднимает по инерции расслабленные руки вверх, но не выше спины. Далее начинает движение выпрямленными руками вниз -вперед-вверх. в то же время плавно уменьшая наклон туловища (до 50—60°). Руки поднимаются вперед кистями не выше плечевых суставов, кольца палок сзади кистей. Движением туловища в тазобедренных суставах (наклон туловища до 40°) сильным ударом палки втыкаются в снег.</p> <p>Фаза II — одновременное отталкивание палками. Начинается с постановки палок на снег ударом и заканчивается в момент отрыва палок от снега. Сначала движением туловища вниз (навал), а потом, присоединив к нему разгибание рук в плечевых суставах и сохраняя жесткую передачу, усилить нажим на палки. Когда кисти рук дойдут до ног, а туловище до горизонтального положения, акцентируя нажим на палки, выпрямить руки в прямую линию. В течение отталкивания обе ноги, не изменяя углов в коленных суставах, отклоняются назад (до 70°) к лыжне.</p> <p>/Пр/</p>	4	8	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1	0	
-----	---	---	---	----------------------	---	--

4.5	<p>Одновременный одношажный ход применяется на равнинных участках и на отлогих подъемах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении. Лыжник в каждом цикле делает одно одновременное отталкивание двумя палками и одно отталкивание лыжей. В зависимости от условий (длина, скорость скольжения) в современных гонках применяются три способа (варианта) этого хода: на старте, особенно общем (в эстафетах). — темповый; на равнине и отлогих подъемах — основной и на уклонах — затяжной.</p> <p>В цикле хода различают шесть фаз. Фаза I — свободное скольжение на двух лыжах до подседания. Начинается с отрыва палок от снега и заканчивается началом сгибания будущей толчковой ноги в коленном суставе (нога выдвинута при отталкивании вперед и нагружена более другой). Лыжник, продолжая скользить по инерции, выпрямляется и начинает вынос палок. Фаза II — скольжение с подседанием. Начинается в момент сгибания коленного сустава опорной ноги и заканчивается в момент остановки лыжи. Лыжник, скользя по инерции, продолжает вынос палок и начинает подседание на опорной (толчковой) ноге. Фаза III — выпад с подседанием. Начинается с остановки лыжи и заканчивается началом выпрямления ноги в коленном суставе. Лыжник, завершая подседание, увеличивает скорость выпада, постепенно перенося опору на лыжу, начавшую скользить по снегу. Фаза IV — отталкивание с выпрямлением толчковой ноги. Начинается с момента начала разгибания коленного сустава и заканчивается отрывом лыжи толчковой ноги от снега. Фаза V — свободное скольжение (одноопорное). Начинается в момент отрыва лыжи после отталкивания ею от снега и заканчивается постановкой обеих палок на снег. В свободном скольжении лыжник энергично наклоняет туловище (до 40°) и сильным ударом втыкает палки в снег. Фаза VI — отталкивание двумя палками одновременно. Начинается с момента втыкания палок в снег и заканчивается отрывом их от снега. Во время отталкивания лыжник скользит на обеих лыжах, стремясь энергичным нажимом на палки увеличить скорость скользящих лыж.</p> <p>/Пр/</p>	5	8	Л1.1 Л1.3Л2.2Л3.1	0	
-----	--	---	---	----------------------	---	--

4.6	<p>Обучение подъемам</p> <p>Обучение подъемам попеременным ходом по лыжне (скользящим, беговым, ступающим) и подъемам вне лыжни неодинаково по сложности. Последние способы подъемов не сложны, и изучение их не создает методических затруднений.</p> <p>Достаточно хорошо показать и объяснить технику подъемов, и лыжник сможет выполнить почти сразу любой из них. Преподаватель должен лишь внимательно следить за выполнением подъема и исправлять ошибки. Далее следует овладение подъемами в различных условиях скольжения. Для обучения надо, выбрать такой склон, на котором выполнение данного подъема облегчено. Приобретенный навык необходимо закрепить путем перехода от упражнений на учебном склоне к упражнениям на тренировочной лыжне на все более пересеченной местности. При подъемах елочкой, полуелочкой и лесенкой надо учить четко ставить лыжи на ребро. При подъемах елочкой и полуелочкой особое значение имеет достаточное разведение носков лыж, что определяется крутизной склона.</p> <p>/Пр/</p>	6	10		Л1.1Л2.2Л3.1	0	
	Раздел 5. Подготовка к сдаче ВФСК "ГТО"						

5.1	<p>Бег на 30, 60, 100 м</p> <p>Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.</p> <p>Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. /Пр/</p>	1	12	Л1.1Л2.4Л3.1	1	
5.2	<p>Бег на 1; 1,5; 2; 3 км</p> <p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. /Пр/</p>	2	11	Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1	0	

5.3	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p> <p>Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.</p> <p>Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>/Пр/</p>	3	12	Л1.1Л2.4Л3.1	0	
-----	---	---	----	--------------	---	--

5.4	<p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине</p> <p>Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. /Пр/</p>	4	12	Л1.1Л2.4Л3.1	0	
-----	--	---	----	--------------	---	--

5.5	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье</p> <p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.</p> <p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. Метание мяча и спортивного снаряда</p> <p>Для тестирования используются мяч весом 150 г и спортивный снаряд весом 500 г и 700 г.</p> <p>8</p> <p>Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.</p> <p>Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.</p> <p>Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.</p> <p>Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г /Пр/</p>	5	11		Л1.1 Л1.3Л2.4Л3.1	0	
5.6	<p>Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км</p> <p>9</p> <p>Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.</p> <p>Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия</p> <p>Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин. /Ср/</p>	6	4,8		Л1.1Л2.4Л3.1	0	
5.7	/КрАт/	6	0,2			0	

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

5.1. Контрольные вопросы и задания

Перечень вопросов для промежуточной аттестации:

1. Характеристика гимнастики как одного из основных средств и методов физического воспитания населения.

2. Виды гимнастики (краткая характеристика каждой группы).
3. Разновидности общеразвивающих упражнений. Общеразвивающие упражнения в рекреационной деятельности.
4. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Спортивные игры как эффективное средство физического воспитания, вид спорта и активного отдыха.
6. Правила видов спорта: баскетбол, стритбол, волейбол, футбол.
7. Разновидности подвижных игр в рекреационной деятельности. Примеры подвижных игр и их назначение.
8. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.
9. Средства легкой атлетики в рекреационной деятельности. Методические рекомендации по оздоровительному бегу.
10. Методика обучения прыжку в длину с места, технике высокого и низкого старта, бегу на 100м.
11. Средства легкой атлетики в структуре занятия по базовым видам спорта.
12. Техника безопасности проведения легкоатлетических упражнений.
13. Средства легкой атлетики в избранном виде спорта.
14. Методика проведения урока по гимнастике.
15. Составление комбинации с акробатическими элементами.
16. Специальные беговые упражнения для владения техникой бега.
17. Специальные прыжковые упражнения для владения техникой легкоатлетических прыжков.
18. Упражнения с мячами для овладения техникой спортивных игр.
19. Классификация видов спортивных игр.

5.2. Темы письменных работ

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий

Примерная тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий по физической культуре

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации здорового образа жизни (ЗОЖ).
11. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
12. Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
13. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
14. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
15. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
16. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
17. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
18. Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
19. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
20. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
21. Основы лечебной физической культуры (методика проведения занятий при конкретном заболевании).
22. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
23. Значение физической культуры для будущего специалиста.
24. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
25. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
26. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
27. Возникновение и развитие борьбы как вида спорта.
28. История становления и развития легкой атлетики как вида спорта.
29. Возникновение и развитие гимнастики.
30. Спортивные игры. История возникновения и развития.
31. История возникновения и развития зимних видов спорта (лыжи, коньки и т.п.)
32. Восточные единоборства. Специфика. Развиваемые качества.
33. Плавание как вид спорта, история и развитие.
34. Русские национальные виды спорта и игры.
35. Национальные виды спорта и игры народов мира.
36. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

37. Составление индивидуальной программы самостоятельных занятий.
38. Составление и проведение комплексов утренней гигиенической гимнастики.
39. Проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
40. Подготовка материалов для проведения соревнований по избранному виду спорта.
41. Разработка тестовых заданий для тестирования теоретических и методических знаний по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
42. Подготовка мультимедийных презентаций по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
43. Разработка рисунков и схем по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
44. Подготовка видеоматериалов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.
45. Изготовление плакатов по избранному виду спорта или системе физических упражнений.

Объем рефератов — 10-12 печатных страниц.

Спортивные игры

1. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные признаки игровой деятельности.
3. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки.
4. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.
5. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности в спортивных играх.
7. Управление соревновательной деятельностью игроков команды.
8. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.
9. Круговая система в соревнованиях по спортивным играм.
10. Системы розыгрыша “с выбыванием” в соревнованиях по спортивным играм.
11. Комбинированный способ розыгрыша в соревнованиях по спортивным играм.
12. Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.
13. Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Характеристика, задачи и принципы обучения.
14. Характеристика двигательных умений, навыков и двигательных способностей в процессе обучения.
15. Факторы, обуславливающие успешность обучения технико- тактическим действиям.
16. Структура (этапы) обучения навыкам игры. Физиологические закономерности воспитания двигательных качеств в спортивных играх.
17. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.
18. Виды подготовки в спортивных играх.
19. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность.
20. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система.
21. Цели, модельные характеристики, тесты и нормативы в подготовке спортсмен- игроков.
22. Основы планирования тренировочного процесса в спортивных играх (виды, периодизация).
23. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.
24. Подвижные игры как средство физического воспитания. Отличие подвижных игр от спортивных.
25. Педагогическая классификация подвижных игр.
26. Классификация игр - эстафет.
27. Обучение умениям и навыкам в спортивных играх на уроке физической культуры.
28. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр на уроке физической культуры.
29. Спортивные и подвижные игры во внеурочных формах работы.
30. Соревновательно – игровой метод обучения спортивным и подвижным играм.
31. Игры в работе с населением, в учебных заведениях, местах массового отдыха.
32. Содержание игры “баскетбол”. Характеристика. Терминология. Краткая история развития игры.
33. Классификация техники игры в баскетболе.
34. Анализ техники и обучение передвижениям в баскетболе.
35. Анализ техники и обучение передачам мяча в баскетболе (на примере одного из способов).
36. Анализ техники и обучение ловле мяча в баскетболе.
37. Анализ техники и обучение ведению мяча в баскетболе.
38. Анализ техники и обучение броску двумя руками в баскетболе (на примере одного из способов).
39. Анализ техники и обучения броску одной рукой в баскетболе (на примере одного из способов).
40. Анализ техники и обучение овладению мячом и противодействию в баскетболе (на примере одного приема).

Гимнастика

1. Гимнастика как исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов физического воспитания.
2. Задачи и методические особенности гимнастики.
3. Характеристика групп гимнастических упражнений.
4. Классификация видов гимнастики: оздоровительные, образовательно-развивающие и спортивные виды гимнастики.
5. Значение исторического подхода к изучению гимнастики.

6. Происхождение гимнастики и основные закономерности ее развития. Гимнастика у древних народов мира, в античном обществе, в средние века.
7. Гимнастика в новое и новейшее время.
8. Возникновение национальных буржуазных систем гимнастики: немецкой, французской, шведской, сокольской.
9. Гимнастика в дореволюционной России. Роль П.Ф. Лесгафта в развитии теории и методики гимнастики.
10. Развитие гимнастики в СССР на разных этапах. Участие советских и Российских гимнастов в чемпионатах Европы, мира, играх Доброй Воли, Олимпийских играх.
11. Современные тенденции развития гимнастики.
12. Гимнастическая терминология как компонент системы спортивной терминологии; ее значение и краткая история развития.
13. Требования, предъявляемые к гимнастической терминологии.
14. Способы образования терминов и правила их применения. Правила сокращенного описания упражнений.
15. Формы записи упражнений: обобщенная, конкретная, сокращенная, графическая. Правила записи общеразвивающих упражнений.

Лыжная подготовка

1. История развития лыжного спорта в России с 1870 по 1917 гг.
2. История развития лыжного спорта в России с 1917 по 1956 гг.
3. История развития лыжного спорта с 1956 по 1984 гг.
4. История развития лыжного спорта в современной России.
5. Лыжная подготовка в программе современной школы.
6. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту вне школы.
7. Планирование подготовки юных лыжников.
8. Особенности тренировок девушек и юношей в лыжных гонках и биатлоне.
9. Периодизация в лыжном спорте.
10. Лыжный туризм в школе.
11. Предупреждение травматизма на занятиях лыжным спортом.
12. Характеристика инвентаря в лыжном спорте.
13. Лыжный спорт.
14. Лыжные гонки.
15. Лыжники-гонщики.

ВФСК «ГТО»

1. История развития ВФСК «ГТО»
2. Цели и задачи ГТО
3. Возрастные категории (ступени) ВФСК «ГТО»
4. Тестовые упражнения для сдачи нормативов.
5. Внедрение ВФСК «ГТО»
6. Роль и значение ГТО
7. Таблица нормативов ГТО
8. Интересные факты о ГТО

5.3. Фонд оценочных средств

Критерии оценок самостоятельной работы (контрольной работы)

Таблица 1

№ Оценка тестов общей физической, спортивно-технической и ППФП Удовлетворительно

Хорошо Отлично

1 Средняя оценка тестов в очках 2,0

3,0

3,5

5.4. Перечень видов оценочных средств

Реферат является одним из видов учебной работы студентов. В переводе с латыни слово «реферат» означает краткое письменное изложение сущности какой-либо проблемы.

Реферат - это не только анализ, но и аргументированное изложение собственной точки зрения на рассматриваемую проблему.

Написание реферата является самостоятельным творческим исследованием студента, предполагающим углубленное овладение теоретическим материалом и служит одним из путей повышения интереса к труду и приобщения к научно-исследовательской работе. Это сложный процесс, связанный с решением ряда организационных, методических, исследовательских и других вопросов.

В методических рекомендациях приводится материал по подготовке и выполнению реферата, в том числе: объем, структура, содержание и требования к написанию реферата, а также порядок оформления и защиты.

Цели и задачи.

Основные цели при написания реферата студентом являются:

- более глубокое овладение знаниями в конкретной области;
- формирование мышления;
- овладение литературоведческой терминологией;
- привития интереса к научным исследованиям.

Приступая к написанию реферата, студент должен прежде всего решить следующие задачи:

- осмыслить избранную тему;

- подобрать и изучить литературу по теме (не менее трех источников);
- обосновать актуальность рассматриваемой проблемы;
- сформулировать предмет и объект исследования;

Форма реферата должна способствовать четкому и доступному изложению основной идеи при раскрытии выбранной темы. Реферат должен содержать введение с обоснованием темы и конкретными задачами работы, обзор литературы по теме, результаты собственного исследования (если такие имели место быть), выводы и список литературы.

В процессе написания реферата решаются следующие задачи:

- углубление и расширение знаний по теории и методике физического воспитания;
- углубление и расширение знаний по основам оздоровительной физической культуры;
- формирование взаимосвязанной системы знаний разных научных дисциплин путем обоснования изучаемого вопроса с позиции педагогики, психологии, физиологии, гигиены, врачебного контроля;
- приобретение навыков работы над литературными источниками, а также умения анализировать и обобщать собранный материал, делать самостоятельные выводы;
- овладение приемами ведения педагогического исследования..

Темы рефератов периодически обновляются. Они связаны с актуальными вопросами теории и практики физического воспитания. Большая их часть удовлетворяет интересам научных исследований кафедры.

Порядок написания и оформления реферата

Написание реферата осуществляется поэтапно.

Этапы работы:

1. Ознакомление с тематикой рефератов.
2. Выбор темы и составление плана работы.
3. Подбор литературных источников, составление библиографического списка.
4. Работа над планом и составлением чернового варианта рукописи.
5. Сбор фактического материала в процессе изучения литературных источников.
6. Написание, редактирование текста, оформление.
7. Тщательная проверка цитат, сносок, приводимых фамилий, инициалов, географических наименований и т.п.
8. Создание чистового варианта.
9. Представление работы на кафедру и подготовка к защите.

Выбор темы.

При самостоятельном выборе темы студент учитывает свои интересы, способности, уровень подготовленности к предстоящей работе. Для правильно избранной темы характерно не количество поставленных вопросов, а тщательность, глубина их разработки.

Работа над исследованием будет плодотворной, если она актуальна, перспективна и интересна, поэтому при выборе темы необходимо обратить на это внимание. Студент может предложить реферат на собственную тему, но предварительно согласовав ее со своим научным руководителем.

После выбора темы студент совместно с руководителем (преподавателем) должен составить детальный план работы.

Научный руководитель помогает студенту уяснить цели и задачи исследования, рекомендует литературу для изучения, дает указания по организации и проведению исследования, осуществляет контроль за выполнением работы.

Работа с литературой.

После выбора темы и составления плана написания реферата главным становится подбор литературы по избранной теме (не менее трех источников). Изучаются прямые и косвенные данные, относящиеся к вопросам темы. В обзоре литературы анализируются, осмысливаются, сопоставляются и оцениваются положения, изложенные в изученных источниках.

Необходимо обеспечить точные ссылки на источники. Излагать чужие мысли без ссылки на автора не допустимо.

Основное внимание необходимо уделить изучению важнейших фундаментальных работ, в частности новейших. Основные идеи и положения автора конспектируются, наиболее ценные выписываются в виде цитат. При выполнении реферата рекомендуется придерживаться основных вопросов, данных к каждой теме, и использовать рекомендуемую литературу.

Структура и содержание реферата.

Объем реферата определяется ее содержанием и составляет 12-17 страниц (без дополнительного материала).

Наименование элементов курсовой работы количество страниц

1. Титульный лист (приложение 2) 1
2. Содержание работы (приложение 3) 1
3. Введение 1-2
4. Основная часть (содержание рассматриваемых вопросов плана) 7-10
5. Заключение 1-2
6. Список использованной литературы, не менее трех источников 1
7. Приложение (дополнительные материалы) 3-5

Реферат открывается титульным листом, на котором необходимо указать:

- а) наименование учебного заведения, факультета и кафедры;
- б) наименование темы реферата;
- в) фамилию, имя, отчество исполнителя реферата;
- г) факультет, курс, группу;
- д) фамилию, имя, отчество, ученую степень, звание научного руководителя.
- е) дата представления работы.

Всодержание работы приводятся все заголовки реферата и указываются страницы, с которых они начинаются.

Введение - это вступительная часть реферата. Здесь обычно объясняется необходимость обращения к выбранной теме, дается характеристика объекту изучения. В этой части вы также имеете возможность кратко сформулировать цель и

конкретные задачи вашего исследования, раскрыть свои приемы работы. Не забывайте, что введение - это лишь «зачин» работы, и занимать оно должно от 5 до 15% от общего объема реферата.

Основная часть включает в себя основное содержание вашего реферата, она полностью отводится раскрытию центральной темы. Здесь излагается все, что вам удалось изучить и проанализировать по исследуемому вопросу.

Основная часть может состоять из нескольких вопросов плана. Каждая новая мысль оформляется в отдельный абзац; именно для этого, а не для красоты, предназначена красная строка. Каких-то строгих правил в написании основной части нет, но главное, что вы обязаны помнить, - любая часть вашей работы должна содержать проверенный фактический материал.

Основная часть работы, как правило, составляет не меньше 70% от общего объема.

Заключение содержит окончательные, систематизированные выводы, к которым вы пришли в результате изучения выбранной вами темы, и возможные перспективы дальнейшего изучения проблемы. Помните, что заключение - это своего рода «концовка» работы, ее триумфальный финал.

Список используемой литературы - пронумерованный перечень источников, расположенный по алфавиту, по каждому из которых необходимо указать: авторов или составителей, название используемого источника, наименование издательства, год издания.

Приложения- вспомогательный или справочный материал небольшого объема, который имеет непосредственное отношение к выполнению реферата. Это могут быть как схемы, рекламные плакаты, таблицы, так и глоссарий используемых терминов. Сами приложения даются на отдельных листах, на каждом из которых в правом верхнем углу пишут «Приложение 1», «Приложение 2» и так далее. Нумерация листов приложений является продолжением общей нумерации основного текста. В самом тексте реферата делается ссылка на этот материал.

Оформление реферата.

Реферат выполняется на листах бумаги стандартного формата А4 (210х297 мм). Текст печатается на одной стороне листа с полями:

верхнее - 2,5 см,
нижнее - 2,5 см,
левое - 2,5 см,
правое - 1,5 см.

Все страницы должны быть пронумерованы. Печатать их необходимо шрифтом не менее 14 TimesNewRoman через 1,5 интервала. Все листы работы скрепляются либо скоросшивателем, либо скрепками, либо зажимами. Не скрепленный текст работы не принимается к проверке и защите.

В тексте реферата должны быть все заголовки, указанные в содержании (плане) работы. Номера страниц всех заголовков в содержании и в тексте должны совпадать. Сокращение слов и словосочетаний не допускаются, кроме общепринятых или заранее определенных в словаре работы. На каждый рисунок или таблицу в тексте работы должны быть ссылки.

Порядок защиты реферата.

Защита реферата проводится на кафедре теории и методики физической культуры. К защите может быть допущен студент, реферат которого получил положительную оценку руководителя. Для изложения содержания работы студенту предоставляется время (10 минут). По ходу содержания студент может пользоваться тезисами или написанным докладом. Выступление в ходе защиты должно быть четким и лаконичным; содержать основные направления работы; освещать выводы и результаты исследования. При защите студент должен показать владение представленным материалом, умением отвечать на поставленные по теме вопросы и замечания.

Реферат оценивается преподавателем с выставлением оценки «зачтено» или «не зачтено». В случае если реферат написан неудовлетворительно, вы перерабатываете написанное или выполняете работу вновь по согласованию с преподавателем. Студент, не защитивший реферат, не допускается к сдаче теоретического зачета и не аттестуется.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю., Колосовская Л. А., Трофименко А. М., Томанова Н. М., Григорович Е. С., Переверзев В. А.	Физическая культура: Учебное пособие	Минск: Вышэйшая школа, 2014
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: Учебное наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2021
Л1.3	Гелецкая Л. Н., Бирдигулова И. Ю., Шубин Д. А., Коновалова Р. И.	Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кравчук В. И.	Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика»)	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013
Л2.2	Ахметов А. М.	Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие	Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2016
Л2.3	Гераськин А. А., Рогов И. А., Сокур Б. П., Колупаева Т. А.	Основы обучения технике игры в волейбол: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014
Л2.4	Добрынин И. М., Шемятихин В. А.	Подготовка комплекса мер, направленных на выполнение нормативов ГТО в вузе: Учебное пособие	Екатеринбург: Уральский федеральный университет, ЭБС АСВ, 2016
Л2.5	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017

6.1.3. Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Лысова И. А., Блинова А. В., Нечушкин Ю. В.	Оценка общей физической подготовленности студентов: Монография	Москва: Московский гуманитарный университет, 2012

6.3.1 Перечень программного обеспечения

6.3.1.1	Microsoft Office 2010
6.3.1.2	ЭО moodle
6.3.1.3	Project Expert
6.3.1.4	Windows 7
6.3.1.5	Windows 8
6.3.1.6	Windows 8.1
6.3.1.7	Windows 10
6.3.1.8	DoctorWeb
6.3.1.9	Adobe Reader
6.3.1.10	ABBYY finereader
6.3.1.11	chrome
6.3.1.12	yandex
6.3.1.13	opera

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

6.3.2.1	Поисковая система "Яндекс"
6.3.2.2	Поисковая система "Google"
6.3.2.3	EBSCO - универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний
6.3.2.4	Международная электронная энциклопедия "Википедия"
6.3.2.5	электронная библиотека ЧГИФКИС
6.3.2.6	Электронно-библиотечная система
6.3.2.7	Научная электронная библиотека

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория Спортивный зал	Назначение спортивный объект	Виды работ КР	Оснащенность Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)
-----------------------------	---------------------------------	------------------	---

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Манеж	спортивный объект	КР	Манеж (1938,4 кв.м): беговая дорожка, 2 игровых площадок; зал борцовский (615,1 кв.м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (147,5 кв.м.)

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Стадион	спортивный объект	КР	(беговая дорожка 400 м по кругу, площадка: футбольная, баскетбольная, волейбольная)

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Практический раздел реализуется в форме учебно-тренировочных и методических занятий по следующей тематике:

- занятия с элементами легкой атлетики (в программу занятий по легкой атлетике включаются подвижные игры, упражнения с набивными мячами, полоса препятствий),
- занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол),
- силовая подготовка,
- силовая и координационная подготовка,
- круговая атлетическая тренировка,
- зачетные занятия (подготовка к выполнению контрольных упражнений, выполнение контрольных упражнений).

Практические занятия распределяются в учебном году на основании следующих положений:

- 1) Необходимость концентрированного использования однонаправленных занятий (например, по легкой атлетике), что дает особый эффект направленного развития жизненно важных качеств и навыков,
- 2) В то же время занятия в одном виде деятельности (например, по волейболу) должны время от времени чередоваться другими (например, силовая тренировка), чтобы избежать определенного пресыщения,
- 3) Необходимость комплексного применения различных по характеру упражнений — в этом случае чередуется напряжение одних мышц и расслабление других: наиболее выражено такой подход имеет место в круговой атлетической тренировке,
- 4) Необходимость включения практически в каждое занятие упражнений или их комплексов, которые составляют основу контрольных тестов, что позволяет исподволь готовить студентов к зачету,
- 5) Необходимость включения в содержание практических занятий элементов самоконтроля студентов за своим функциональным состоянием,
- 6) Учет погодных условий (занятия по легкой атлетике планируются на сентябрь и май); для занятий по физической культуре имеется игровая площадка размером 90 кв. метров.

1. Контрольный раздел включает в себя ряд занятий (или части занятий), в которых студенты, успешно осваивающие программу практического курса, выполняют контрольные тесты. В конце учебного года тестирование становится обязательным для всех студентов.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Практический раздел реализуется в форме учебно-тренировочных и методических занятий по следующей тематике:

- занятия с элементами легкой атлетики (в программу занятий по легкой атлетике включаются подвижные игры, упражнения с набивными мячами, полоса препятствий),
- занятия с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол),
- силовая подготовка,
- силовая и координационная подготовка,
- круговая атлетическая тренировка,
- зачетные занятия (подготовка к выполнению контрольных упражнений, выполнение контрольных упражнений).

Практические занятия распределяются в учебном году на основании следующих положений:

- 1) Необходимость концентрированного использования однонаправленных занятий (например, по легкой атлетике), что дает особый эффект направленного развития жизненно важных качеств и навыков,
- 2) В то же время занятия в одном виде деятельности (например, по волейболу) должны время от времени чередоваться другими (например, силовая тренировка), чтобы избежать определенного пресыщения,
- 3) Необходимость комплексного применения различных по характеру упражнений — в этом случае чередуется напряжение одних мышц и расслабление других: наиболее выражено такой подход имеет место в круговой атлетической тренировке,
- 4) Необходимость включения практически в каждое занятие упражнений или их комплексов, которые составляют основу контрольных тестов, что позволяет исподволь готовить студентов к зачету,
- 5) Необходимость включения в содержание практических занятий элементов самоконтроля студентов за своим функциональным состоянием,
- 6) Учет погодных условий (занятия по легкой атлетике планируются на сентябрь и май); для занятий по физической культуре имеется игровая площадка размером 90 кв. метров.

1. Контрольный раздел включает в себя ряд занятий (или части занятий), в которых студенты, успешно осваивающие

программу практического курса, выполняют контрольные тесты. В конце учебного года тестирование становится обязательным для всех студентов.