

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

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Общая физическая подготовка**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

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

Учебный план z49.03.01\_20\_00Физическая культура.plx  
Направление 49.03.01 Физическая культура

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 0

самостоятельная работа 324

часов на контроль 4

Виды контроля на курсах:

зачеты 3

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	1		2		3		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Сам. работа	81	81	113	113	130	130	324	324
Часы на контроль					4	4	4	4
Итого	81	81	113	113	134	134	328	328

Программу составил(и):

Ст.преподаватель, Харитонова Сахаяна Федоровна \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Общая физическая подготовка**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура (приказ Минобрнауки России от 16.10.2017 г. № 940)

составлена на основании учебного плана:

Направление 49.03.01 Физическая культура

утвержденного учёным советом вуза от 27.01.2018 протокол № 5.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2018 г. № \_\_\_\_

Срок действия программы: 2023-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Сивцев Николай Николаевич

Председатель НМС УГН(С)

\_\_\_\_\_ 2018 г.

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С) Коркин Е.В.

\_\_ \_\_\_\_\_ 2019 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры **теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2019 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Сивцев Николай Николаевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 2020 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **теория и методика физической культуры**

Протокол от \_\_ \_\_\_\_\_ 2020 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Сивцев Николай Николаевич

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель НМС УГН(С)

\_\_ \_\_\_\_\_ 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 Сивцев Николай Николаевич

---

**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 Сивцев Николай Николаевич

**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.13
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	введение в специальность
2.1.2	Система органов и служб по делам молодежи
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	безопасность жизнедеятельности
2.2.2	Физическая культура и спорт
2.2.3	Основы ЗОЖ

**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-1: Способен осуществлять планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса и соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**ПК-7: Способен использовать в образовательном процессе педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**ПК-8: Способен определять и использовать в образовательном процессе формы, методы, средства контроля и оценивания процесса, и результатов освоения образовательной программы**

**Знать:**

**Уметь:**

**Владеть:**

**В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
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.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
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.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
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 пакт.	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"> <li>1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.</li> <li>2. Специальные упражнения для овладения техникой: <ol style="list-style-type: none"> <li>а) бег у гимнастической стенки;</li> <li>б) работа рук на месте;</li> <li>в) бег с высоким подниманием бедра;</li> <li>г) семенящий бег;</li> <li>д) бег с захлестыванием голени.</li> </ol> </li> <li>3. Бег с ускорением и нарастанием ритма</li> <li>4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.</li> <li>5. Бег в полную силу 40 — 60 м. /Ср/</li> </ol>	1	12	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
-----	--	---	----	--	---	--

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

1.3	<p><b>НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ</b> 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. 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><b>ФАЗА ПОЛЕТА</b></p> <p>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.</p> <p>Методика</p> <p>1. Прыжок «в шаг» с 3 - 5 шагов разбега с приземлением в положении «шага».</p>	1	9	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
-----	--	---	---	--	---	--



	<p>2. Прыжок «в шаг» с 5 - 7 шагов разбега через две линии на расстоянии до двух метров одна от другой с приземлением на две ноги.</p> <p>3. То же. перепрыгивая планку на высоте 40 см.</p> <p>4. Прыжки с мостика способом «согнув ноги».</p> <p>5. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>/Ср/</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

1.4	<p><b>ФИНИШИРОВАНИЕ</b>          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 пробегают с финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают 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.</p> <p><b>МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ</b>          Метание гранаты выполняется из различных положений — стоя, с колена, лежа.          Метание гранаты (мяча) делится на фазы: разбег, финальное усилие (бросок), торможение.          Техника хвата и выпуска снаряда Гранат)* удерживают за нижнюю половину ручки, мизинец находится под ее основанием, а большой палец расположен вдоль оси снаряда.          Методика обучения          1. Бросок мяча кистью руки вниз перед собой.          2. Бросок мяча вперед в цель.          3. Стоя в шаге, рука с гранатой отведена назад-вверх.          Методические указания          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.          Техника финального усилия (броска)          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.</p>	2	30	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
-----	---	---	----	--	---	--

	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. /Ср/						
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>						
2.1	Термины Упор лёжа спереди Статические элементы и силовые дожимы Шпагат. /Ср/	1	16		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
2.2	Угол. Силовой элемент, упор руками, при котором ноги удерживаются параллельно полу, а между ногами и корпусом сохраняется угол в 90 градусов. 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. 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 желательны силой постепенно поднять ноги до положения, перпендикулярного полу. Изучать элемент следует сначала у стены. /Ср/	1	18		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	

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.</p> <p>равновесия обычные (прямое, боковое, заднее).  Мостик. Также является элементом на гибкость. Сначала следует вставить 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  /Ср/</p>	1	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
-----	--	---	----	--	---	--

2.4	<p><b>Хваты</b></p> <p>Большой палец противопоставляется четырем другим, тем самым гриф полностью замыкается кистью. 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 висе, 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 висе сзади хват сверху требует глубокой пронации кисти и дается гораздо труднее.</p> <p>/Ср/</p>	2	11		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
	<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>						

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. /Ср/</p>	2	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
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. /Ср/</p>	2	16	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	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, гири, 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.</p> <p>7. Один партнер лежит на лопатках, 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</p> <p>/Ср/</p>	3	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	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. И 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.</p> <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.</p> <p>/Ср/</p>	2	8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>						



4.1	<p>Коньковые ходы</p> <p>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. 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).</p> <p>На ровных участках трассы толчок руками чаще всего выполняется одновременно, а на подъемах - в зависимости от крутизны (одновременно или попеременно)</p> <p>/Ср/</p>	2	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	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.</p> <p>Попеременный коньковый ход со свободным скольжением</p> <p>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>/Ср/</p>	3	14	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	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. 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:</p> <p>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</p>	3	18		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
-----	---	---	----	--	--	---	--

	<p>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>/Ср/</p>						
4.4	/Ср/	2	20		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
	<b>Раздел 5. Подготовка к сдаче ВФСК "ГТО"</b>						
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. /Ср/</p>	3	18		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	

5.2	<p>Бег на 1; 1,5; 2; 3 км Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Поднимание туловища из положения лежа на спине Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мата, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. /Ср/</p>	3	20	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
-----	--	---	----	--	---	--

5.3	<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>/Ср/</p>	3	28	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	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. 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.</p> <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</p>	3	18		Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.3 Л2.4Л3.1	0	
-----	---	---	----	--	--	---	--

<p>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. /Ср/</p>					
--	--	--	--	--	--

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

#### 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 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. Системарозыгрыша “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 навыками 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 спорт- игровиков.
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

### 5.2. Темы письменных работ

### 5.3. Фонд оценочных средств

### 5.4. Перечень видов оценочных средств

## 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



	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.2	Каткова А. М., Храмцова А. И.	Физическая культура и спорт: Учебное наглядное пособие	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2018
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
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	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	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
Л2.3	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
Л2.4	Поздеева Е. А., Алаева Л. С.	Средства гимнастики. Строевые, общеразвивающие и прикладные упражнения: Учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	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
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
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		
6.3.1.14	Microsoft office 2007		
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
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	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Библиотека	читальный зал		Компьютеры с выходом в интернет, учебники, журналы, книги, столы, стулья

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Лекционный зал №2	Учебная аудитория на 100 мест		Учебная аудитория для занятий лекционного типа. Оборудование: проектор, экран, мультимедийный комплекс, колонка RBT (2шт), микрофон ArtthurForty (4 шт).

**7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Аудитория	Назначение	Виды работ	Оснащенность
Кабинет №216	Учебная аудитория		Учебная аудитория для занятий лекционного типа, семинарского типа, для групповых консультаций, для текущего контроля и промежуточной аттестации (проектор,

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

Методические указания к подготовке к семинару.

Значительная роль в учебном процессе отводится семинарским занятиям. Они являются эффективным средством закрепления знаний и проявления творческих способностей студентов. При подготовке к семинарам нужно учитывать формы их проведения и характер задания преподавателя. В практике учебных занятий, наибольшее распространение получили формы развернутой беседы и докладной системы (остальные либо дополняют их, либо являются их вариантами).

На занятиях типа вопросов и ответов или развернутых бесед задаются от 3 до 5 вопросов. По каждому из них выступает один студент с основным ответом, другие активно участвуют в обсуждении, дополнении, углублении ответа.

Самостоятельную работу над книгой мы рассматриваем как основной метод овладения гуманитарными знаниями.

Существует несколько форм ведения записей - план (простой и развернутый), выписки, тезисы, аннотации, резюме, конспект (текстуальный и тематический).

—План - краткая форма записей прочитанного в виде перечня вопросов, рассматриваемых в книге. Студент может составить его для ответа на семинарских занятиях, чтобы вспомнить логику автора, следовать за его мыслью.

Выписки - дословное воспроизведение в тетради или карточках того или иного отрывка первоисточника или книги, содержащие важные выводы или мысли. Они особенно необходимы при подготовке докладов, реферата, устного выступления, дают возможность избежать неточностей и ошибок.

Тезисы - сжатое изложение основных мыслей прочитанного произведения или подготовительного выступления. В тезисах сосредотачиваются наиболее важные выводы и обобщения, в них мало доказательств, пояснений аргументирующих материалов.

Аннотация - содержит очень краткое изложения содержания первоисточника. Она лишь позволяет сохранить общее представление о книге, и читатель намерен позже вернуться к изучаемому произведению.

Резюме - в отличие от всех вышеуказанных форм, не следует тексту, а дает краткую оценку прочитанного произведения, оценку ее выводов и главных итогов.

Наиболее подходящей формой записей источников является конспектирование (по-латински: обзор, изложение). Оно в большей мере способствует глубокому и прочному усвоению изучаемых первоисточников, помогает вырабатывать навыки правильного изложения в письменной форме важнейших теоретических и практических вопросов, умение четко их формулировать, ясно излагать своими словами.

Конспект может объединить план, выписки, тезисы или же два из этих видов записи, если они в целом отражают логику произведения. При этом одним из главных требований, предъявляемых к конспекту, является наличие систематической, логически связанной записи. Потому одни только выписки, если между ними нет смысловой связи, не могут служить конспектом.

Главной нитью при составлении конспекта является внутренняя логика произведения. В отличие от тезисов и выписок конспекты содержат не только основные идеи, факты, но и систему доказательства, примеры. В них читатель также может записать свои мысли, мнение, оценку прочитанного. При всем этом к конспектам предъявляется требование обязательной краткости.

Различают 4 типа конспектов: плановые, текстуальные, тематические, свободные.

Методические указания по лекциям.

Основная форма аудиторных занятий в вузе - лекция. Общеизвестно, что лекцию не может заменить ни один учебник или учебное пособие, поскольку именно использование этой формы дает возможность вести преподавание на уровне новейших достижений науки. Отметим еще такие функциональные возможности лекции, как обеспечение гибкой связи в ней с профилем вуза и использование местного материала.

В лекции преподаватель в определенной научной и логической последовательности излагает основные вопросы курса. Он знакомит студентов не только с неоспоримыми фактами курса, но и с менее апробированными, даже дискуссионными проблемами.

Лекция должна возбудить интерес студентов к излагаемому предмету, дать запас мыслей и ставит перед студентами проблемные задачи, побуждая их к самостоятельным поискам и обобщениям. Огромное значение имеет умение подготовиться, слушать, записывать и использовать материал лекции.

Важнейшими функциями лекции как главной формы обучения в вузе можно считать: 1) информационную; 2) мировоззренческую; 3) методологическую; 4) воспитательную; 5) методическую; 6) организующую; 7) развивающую.

Работа студента на лекции требует определенного стиля учебной деятельности, особых навыков и умений. Наши наблюдения за учебной деятельностью студентов показывают, что эти навыки или отсутствуют, или слабо сформированы не только на младших, но и на старших курсах. Уровень же указанных навыков непосредственно влияет на успеваемость, которая несмотря на известную относительность является абсолютным и единственным критерием успешности обучения.

Для предварительной подготовки к восприятию лекции необходимо: 1) просмотреть соответствующий раздел программы курса, мысленно следить за изложением темы; 2) предварительно ознакомиться с соответствующей частью учебника или учебного пособия, а в ходе лекции попытаться зафиксировать те данные или мысли, которые по тем или иным причинам в учебнике или отсутствуют или освещены недостаточно; 3) технически и психологически подготовиться к слушанию лекции (без опоздания найти свое место, иметь под рукой тетрадь и ручку, слушать внимательно и сосредоточено, не мешать другим).

Лекция является одним из видов устной речи, поэтому студент должен воспринимать на слух излагаемый материал. Он приспосабливается к темпу речи лектора, ходу его мыслей.

Умение слушать лекцию – важнейшее условие правильного ее конспектирования. Записывать лекции необходимо, хотя бы по той простой причине, что человек не в состоянии удерживать в памяти материал, излагаемый на лекции. К тому же в лекциях много фактов, сведений, выводов, которые просто невозможно найти в учебниках.

Необходимо соблюдение следующих правил записи: 1) обязательно полностью записывать название темы, план лекции и рекомендованную литературу; 2) записи должны быть краткими, дословная фиксация всего сказанного лектором практически невозможна; 3) постараться записывать те места, которые лектор выделяет голосом, повторяет или рекомендует записывать; 4) нужно писать не только выводы, но и аргументацию, пояснительный материал; 5) приведенные лектором цитаты или записываются кратко, или указывают только источники, чтобы затем найти эту выдержку и записать; 6) рекомендуется применять сокращения слов, но они должны быть понятными.

Методические указания по самостоятельной работе студентов.

Важнейшее значение в организации самостоятельной работы имеет руководство преподавателя. Поэтому необходимо прислушиваться к его слову, максимально использовать обобщения и выводы к вопросам семинарского занятия, вводные, установочные и предсеанционные консультации, индивидуальные советы и другие формы обучения. Во всех видах, формах самостоятельной работы важнейшую роль сегодня играют информационные технологии, опирающиеся на достижения компьютерной техники. Интернет позволяет подключаться к самым различным библиотечным каталогам, сократить время на поиск источников. Все это поднимает на совершенно новый уровень техническое обеспечение самостоятельной работы, облегчает проработку, конспектирование первоисточников. Но оно автоматически не улучшает качество и результаты студенческого труда. Последнее возможно только тогда, когда студент обрабатывая информацию, осмысливает её, получает новые навыки, умения знания. Работая за компьютером, студент должен выйти за рамки поиска нахождения информации. Ему необходимо прежде всего мыслить, думать, осмысливать информацию, а это предполагает развитие внимания, памяти и умения выделять главное в работе с любым материалом. Любой вид самостоятельной работы с применением и без применения компьютера продуктивен только при творческом подходе развивающем мышление студента.