

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

УТВЕРЖДАЮ

Ректор

\_\_\_\_\_ И.И. Готовцев

\_\_\_\_\_ 2018 г.

**Физическая культура и спорт**  
**рабочая программа дисциплины (модуля)**

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

Учебный план z39.03.03\_20\_00.plx  
39.03.03 Организация работы с молодежью

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **заочная**

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах: зачеты 2
в том числе:		
аудиторные занятия	4	
самостоятельная работа	64	
часов на контроль	4	

**Распределение часов дисциплины по курсам**

Курс	2		Итого	
	уп	рп		
Практические	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	64	64	64	64
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

Программу составил(и):

к.п.н., Доцент, Торговкин Владимир Гаврильевич \_\_\_\_\_

Рецензент(ы):

\_\_\_\_\_

Рабочая программа дисциплины

**Физическая культура и спорт**

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 39.03.03 Организация работы с молодежью (приказ Минобрнауки России от 05.02.2018 г. № 77)

составлена на основании учебного плана:

39.03.03 Организация работы с молодежью

утвержденного учёным советом вуза от 30.03.2018 протокол № 6.

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

**теория и методика физической культуры**

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

Срок действия программы: 2023-2024 уч.г.

Зав. кафедрой Федоров Эдуард Павлович

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 Федоров Эдуард Павлович

---

---

**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 Федоров Эдуард Павлович

---

---

**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 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

**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.О
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
2.1.1	безопасность жизнедеятельности	
2.1.2	введение в специальность	
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
2.2.1	Физкультурно-оздоровительная работа по месту жительства	

**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:**

**ОПК-5: Способен планировать и организовывать массовые мероприятия для молодежи**

**Знать:****Уметь:****Владеть:**

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

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
3.1.1	пути и средства профессионального самосовершенствования: профессиональные форумы, конференции, семинары, тренинги; магистратура, аспирантура); систему категорий и методов, направленных на формирование аналитического и логического мышления; закономерности профессионально-творческого и культурно-нравственного развития.
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
3.2.1	анализировать информационные источники (сайты, форумы, периодические издания); анализировать культурную, профессиональную и личностную информацию и использовать ее для повышения своей квалификации и личностных качеств.
<b>3.3</b>	<b>Владеть:</b>
3.3.1	навыками организации самообразования, технологиями приобретения, использования и обновления социально-культурных, психологических, профессиональных знаний

**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><b>ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ</b></p> <p>Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.</p> <p><b>Техника</b></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><b>Методика</b></p> <p>1. Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.</p> <p>2. Специальные упражнения для овладения техникой:</p> <p>а) бег у гимнастической стенки;</p> <p>б) работа рук на месте;</p> <p>в) бег с высоким подниманием бедра;</p> <p>г) семенящий бег;</p> <p>д) бег с захлестыванием голени.</p> <p>3. Бег с ускорением и нарастанием ритма</p> <p>4. Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.</p> <p>5. Бег в полную силу 40 — 60 м.</p> <p>/Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
-----	--	---	---	--	---	---	--

1.2	<p><b>БЕГ ПО ВИРАЖУ</b></p> <p>Техника</p> <p>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</p> <p>/Пр/</p>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	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.</p> <p>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).</p> <p>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°.</p> <p>Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.</p> <p>/Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
-----	--	---	---	--	---	---	--

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.          /Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
1.5	<p><b>ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ</b>  <b>БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ /Ср/</b></p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
1.6	<p><b>БЕГ ПО ВИРАЖУ /Ср/</b></p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
1.7	<p><b>НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ /Ср/</b></p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>							
2.1	<p>Термины          Упор лёжа спереди          Статические элементы и силовые дожимы          Шпагат.          /Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	

2.2	<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 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>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.6 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.12 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
-----	---	---	---	--	--	---	--

2.3	<p><b>Хваты</b>          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.          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",          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.          /Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
2.4	<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. Достаточно удобен и хват снизу в висах сзади, соседствующий здесь с обратным хватом. От последнего хват снизу отделяется лишь выкрутом в плечах.          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 висячей стойки хватом снизу.          /Ср/</p>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
2.5	<p><b>Термины</b>          Упор лёжа спереди          Статические элементы и силовые дожимы          Шпагат. Хваты.          /Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	

2.6	Равновесия: боковое, прямое, заднее. Мостик.Хват снизу. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
2.7	Мостик.Хват снизу. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
2.8	Статические элементы и силовые дожимы Шпагат. Хваты. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>							
3.1	1. Передачи в парах во время кроссовой подготовки. Выполняются одним мячом. Вид передачи определяется тренером и меняется по его сигналу. 2. Передачи в парах во время бега на легкоатлетическом стадионе. Выполняются двумя и тремя мячами. 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. 4. Передачи в парах, тройках или четверках во время барьерного бега. Выполняются одним или двумя мячами. Упражнение проводится как соревнование: побеждает группа, которая быстрее преодолет дистанции. 100 или 400 м с барьерами, не потеряв мяча. 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. 6. Передачи мяча по "восьмерке" в пятерках на всю ширину футбольного поля. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4 Л3.5	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.</p> <p>/Пр/</p>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.8 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
3.3	<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>/Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	

3.4	<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. /Ср/</p>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
3.5	Специальные упражнения по баскетболу /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
3.6	Специальные упражнения по волейболу /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
3.7	Броски в парах: игровым и малым набивным мячами. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
3.8	ловля мяча во время прыжка в высоту /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	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.</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. 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) /Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	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. /Пр/</p>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	

4.3	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. 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 каблуки ботинок. Скользя на двух лыжах. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
4.4	Классические ходы /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
4.5	Попеременный двухшажный ход /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
4.6	Одновременный бесшажный ход /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
4.7	Коньковые ходы /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
<b>Раздел 5. Подготовка к сдаче ВФСК "ГТО"</b>							

5.1	<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>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
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.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. /Ср/</p>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	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. /Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	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.</p> <p>Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.</p> <p>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.</p> <p>Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.</p> <p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний</p> <p>/Ср/</p>	2	1		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	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. /Ср/</p>	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	

5.6	Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км 9 Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве. /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
5.7	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	
5.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами /Ср/	2	2		Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.8 Л1.10 Л1.11 Л1.13Л2.1 Л2.2Л3.1 Л3.2 Л3.3 Л3.4	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тематика рефератов для студентов временно освобожденных от практических занятий

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.

## 5.2. Темы письменных работ

### 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. 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 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 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.

**5.3. Фонд оценочных средств**

## Итоговый контроль знаний

Методика - это ... способов проведения какой-либо работы

1.  определенность
2.  группа
3.  особенности
4.  несколько
5.  совокупность

• Методические принципы физического воспитания включают ...

- цикличность процесса
- сознательность
- систематичность
- постепенность
- адекватность

• Важнейшими методами физического воспитания являются ...

- соревновательный
- интервальный
- игровой
- непрерывный
- словесный

• Методика физического воспитания дошкольников содержит методы и методические приемы с учетом ...

- климата
- экологических условий
- возраста
- пола
- квалификации педагога

• Учебная программа - это ...

- изложение значимых результатов научного исследования
- изложение круга знаний, умений и навыков, подлежащих усвоению учащимися
- изложение материала по узкому специальному вопросу
- издание материалов по методике изучения и преподавания
- научный труд, раскрывающий круг вопросов

• Основное содержание хронометрирования в определении ..., затраченного на какое-либо действие

- усилия

- средства
- времени
- условия

• При подготовке специалиста используются следующие компоненты и аспекты:

- временной
- методический
- интеллектуальный
- пространственный
- научный

#### 5.4. Перечень видов оценочных средств

Критерии оценивания:

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки:

- новизна текста;
- обоснованность выбора источника;
- степень раскрытия сущности вопроса;
- соблюдения требований к оформлению.

№ п/п

Критерии

Показатели

1.

Новизна текста (максимальный –1 балл) а) актуальность темы исследования;  
б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных);  
в) умение работать с научной литературой, систематизировать и структурировать материал;  
г) самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста

2.

Степень раскрытия сущности вопроса (максимальный – 1 балл) а) соответствие плана теме реферата;  
б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме;  
г) обоснованность способов и методов работы с материалом;  
е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

3.

Обоснованность выбора источников (максимальный – 0,5 балла) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

4.

Соблюдение требований к оформлению (максимальный – 0,5 балла) а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы;  
б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией;  
в) соблюдение требований к объёму реферата.

5.

Защита реферата (максимальный – 2 балла) а) выступление перед аудиторией с докладом и презентацией; б) предоставление слайдов;  
в) выдержан регламент времени.

Максимальный балл -5

Для устного выступления достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

Шкала итоговых оценок

Определение оценки                      Количество баллов      Пояснение оценок

Отлично

5                      выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция,

сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы; представлена презентация.

Хорошо

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

Удовлетворительно

3 имеются существенные отступления от требований к реферированию: неполное раскрытие содержания материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы знания по теме; имелись затруднения или допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная использование литературных источников по теме; реферат представлен без презентации.

Неудовлетворительно

2 несоответствие содержания теме и плану реферата; не раскрытие основных понятий; за незнание большей части учебного материала; за ошибки в определении понятий, при использовании терминологии; за отсутствие логики в изложении материала, за отсутствие необходимых обобщений и выводов; за отсутствие ссылок на литературу; реферат представлен без доклада и презентации.

## 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	Зациорский В. М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания	Москва: Издательство «Спорт», 2019
Л1.3	Коротаева Е. В.	Теория и практика педагогических взаимодействий □: Учебник и практикум Для бакалавриата и магистратуры	Москва: Юрайт, 2019
Л1.4	Алхасов Д. С.	Теория и история физической культуры: Учебник и практикум Для СПО	Москва: Юрайт, 2018
Л1.5	Чесноков Н.Н., Володькин Д.А.	Практические испытания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету "Физическая культура": методическое пособие	М.: Физическая культура, 2016
Л1.6	Чесноков Н.Н.	Теоретико-методические задания на Всероссийской олимпиаде школьников по предмету "Физическая культура": методическое пособие	М.: Физическая культура, 2019
Л1.7	Рубцов А.В.	Адаптивный спорт: учебное пособие	М.: ИКЦ Колос-с, 2018
Л1.8	Бишаева А.А.	Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования: учебник	М.: Академия, 2020
Л1.9	Голощапов Б.Р.	История физической культуры и спорта: учебник для студ. учреждений высш. образования	М.: Академия, 2017
Л1.10	Булькина Л.В., Губа В.П.	Волейбол: учебник	М.: Советский спорт, 2020
Л1.11	Матвеев Л.П.	Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры и спорта: учебник для вузов физической культуры и спорта	М.: Спорт, 2019
Л1.12	Зациорский В.М.	Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания.: учебное пособие	М.: Спорт, 2019

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.13	Максименко А.М.	Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры	М.: Физическая культура, 2009
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Карась Т. Ю.	Теория и методика физической культуры и спорта: Учебно-практическое пособие	Саратов: Ай Пи Ар Медиа, 2019
Л2.2	Барчуков И.С., Нестеров А.А.	Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений	М.: Академия, 2009
<b>6.1.3. Методические разработки</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	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
Л3.2	Голощапов Б.Р.	История физической культуры и спорта: учеб. пособие	М.: Академия, 2002
Л3.3	Голощапов Б.Р.	История физической культуры и спорта: учебное пособие	М.: Академия, 2007
Л3.4	Под ред. Курамшина Ю.Ф.	Теория и методика физической культуры: учебник	М.: Советский спорт, 2007
Л3.5	В. Н. Фокин.	Приемы и техники массажа, су джок и мануальная терапия (популярная медицина): учебное пособие	М. : ФАИР, 2008
<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		

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

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

**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).

**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,

УП: 39.03.03 орсм 3++ 2020 27.03.20.plx

стр. 30

- 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.