

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО

Институт физической культуры и спорта

УТВЕРЖДАЮ

Директор института физической
культуры и спорта, к.ф.н.



Н.Б. Бриленок

"15"

2021 г.

Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре
Общая физическая подготовка**

Направление подготовки бакалавриата
49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки бакалавриата
«Физкультурно-оздоровительные технологии»

Квалификация (степень) выпускника
Бакалавр

Форма обучения
очная

Саратов, 2021
(набор 2019-2020)

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Преподаватель-разработчик	Рагулина М.Ю.		01.11.2021
Председатель НМК	Беспалова Т.А.		01.11.2021
Заведующий кафедрой	Мишагин В.Н.		15.11.2021
Специалист Учебного управления			

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре. Общая физическая подготовка» является подготовка студентов, формирующая у них навыки профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту, способного решать задачи обучения, воспитания и развития средствами гимнастики, спортивных и подвижных игр.

Задачами дисциплины Элективные дисциплины по физической культуре и спорту являются:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание научно- биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате освоения курса Элективные дисциплины по физической культуре и спорту студенты должны усвоить на занятиях содержание предмета, основную цель курса, задачи курса, ключевые понятия, методологический инструментарий изучения предмета данной дисциплины.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина Б1.В.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре: Общая физическая подготовка» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана ООП и является дисциплиной по выбору. Изучение данной дисциплины базируется на освоении студентами дисциплин: «Анатомия человека», «Физиология человека», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности».

К началу изучения данной дисциплины студент должен владеть объемом знаний, умений и навыков по предмету «Элективные дисциплины по физической культуре: Общая физическая подготовка» на предыдущем уровне образования и иметь достаточный уровень развития физических качеств для выполнения технических приемов спортивных игр и гимнастики.

Настоящая программа по элективной учебной дисциплине по физической культуре и спорту составлена с учетом основополагающих законодательных, инструктивных и

программных документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий по физической культуре в высшей школе.

Элективный курс по физической культуре и спорту представлен как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения.

Свои образовательные и развивающие функции дисциплина Элективная дисциплина по физической культуре наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные общедидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

3. Результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора (индикаторов) достижения компетенции	Результаты обучения
---------------------------------------	---	----------------------------

<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>1.7_Б.УК-7. Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.</p> <p>2.7_Б.УК-7. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>Знать основные средства и методы физического воспитания; термин «Физическая культура и спорт»; основные понятия физической культуры; цели, задачи, формы физического воспитания; организацию и руководство физического воспитания в ВУЗе. Уметь осуществлять учебно-тренировочный процесс по базовым видам спорта; оценивать эффективность занятий; анализировать технику и тактику двигательной деятельности, уровень физической подготовленности занимающихся подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств обеспечить личную безопасность субъектов в учебном процессе; управлять строем на месте и в движении; объяснять и показывать общеразвивающие упражнения с предметами и без, составлять и проводить комплексы общеразвивающих упражнений различными способами на группе;</p>
--	--	---

1	Общая физическая подготовка	2	1		10			Анализ и самоанализ. Выполнение контрольных нормативов, тестов, рефератов
2	Контрольные нормативы	2	2		10			Анализ и самоанализ. Выполнение контрольных нормативов, тестов, рефератов
3	Выполнение контрольных нормативов	2	3		10			Анализ и самоанализ. Выполнение контрольных нормативов, тестов, рефератов
4	Плавание	2	4		10			Устный опрос
5	Спортивные способы плавания	2	5		10			Тестирование, выполнение рефератов
6	Лыжный спорт. Строевые приемы	2	6		14			Оценка техники выполнения. Анализ и самоанализ. Выполнение контрольных нормативов, тестов, рефератов
	Промежуточная аттестация	2						зачет
	Итого – 64ч.			0	64	0	0	
7	Лыжный спорт. Техника поворотов	3	1		10			Собеседование, реферат, Собеседование на семинарском занятии, просмотр соревнований
8	Лыжный спорт. Техника ходов	3	2		10			Устный опрос
9	Биатлон.	3	3		10			Устный опрос
10	Биатлон. Техника стрельбы в биатлоне.	3	4		10			Устный опрос

11	Техника безопасности при проведении занятий по биатлону	3	5		10			Собеседование на семинарском занятии, анализ просмотра игр
12	Снаряжение биатлониста.	3	6		14			Сдача практических нормативов, Конспекты проведения занятий, Собеседование
	Промежуточная аттестация	3						зачет
	Итого – 64ч.			0	64	0	0	

13	Легкая атлетика	4	1		10			Собеседование на семинарском занятии, анализ просмотра игр
14	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	4	2		10			Устный опрос
15	Обучение техники толкания ядра	4	3		10			Устный опрос
16	Прыжок в длину с разбега	4	4		10			Устный опрос
17	Прыжки с разбега. Проведение урока	4	5		10			Сдача практических нормативов, Конспекты проведения занятий, Собеседование
	Промежуточная аттестация	4						зачет
	Итого – 50ч.			0	50	0	0	
18	Спортивные игры. Гандбол	5	1		18			Собеседование на семинарском занятии, анализ просмотра игр
19	Классификация тактических действий	5	2		10			Собеседование на семинарском занятии, анализ просмотра игр
20	Совершенствование индивидуального владения бросков в игровой практике	5	3		10			Устный опрос

21	Баскетбол. Техника и тактика игры в баскетбол	5	4		10			Устный опрос
22	Волейбол	5	5		10			Тестирование, выполнение рефератов
23	Методика обучения навыкам игры в волейбол	5	6		10			Устный опрос
24	Футбол	5	7		10			Сдача практических нормативов, Конспекты проведения занятий, Собеседование
	Промежуточная аттестация	5						зачет
	Итого – 78ч.			0	78	0	0	
25	Подвижные игры	6	1		10			Сдача практических нормативов, Конспекты проведения занятий, Собеседование Тестирование, выполнение рефератов
26	Гимнастика	6	2		10			Устный опрос
27	Спортивные единоборства	6	3		10			Устный опрос
28	Общая физическая подготовка	6	4		10			Устный опрос
29	Специальная физическая подготовка	6	5		10			Устный опрос
30	Контрольные нормативы	6	6		10			Сдача практических нормативов, Конспекты проведения занятий, Собеседование
31	Выполнение контрольных нормативов	6	7		12			Сдача практических нормативов, Конспекты проведения занятий, Собеседование
	Промежуточная аттестация	6						зачет

	Итого – 72ч.			0	72	0	0	
	Общая трудоемкость дисциплины			328				

Содержание учебной дисциплины

Тема 1. Общая физическая подготовка. Основные понятия. Задачи, функции.

Тема 2. Контрольные нормативы. Понятие о контрольных нормативах. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 3. Выполнение контрольных нормативов.

Тема 4. Плавание. Общеразвивающие упражнения типа зарядки. Характеристика подготовительных упражнений по освоению с водой.

Тема 5. Спортивные способы плавания. Понятие о технике. Старты. Обороты.

Тема 6. Лыжный спорт. Строевые приемы. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Обучение технике попеременных способов передвижения на лыжах. Обучение технике одновременных способов передвижения на лыжах. Обучение технике поворотов на месте. Обучение технике торможений. Обучение технике подъемов.

Тема 7. Лыжный спорт. Техника поворотов. Обучение технике поворотов в движении. Обучение технике переходов с хода на ход. Обучение технике преодоления препятствий. Обучение технике коньковых способов передвижения без отталкивания палками. Обучение технике одновременного полуконькового хода.

Тема 8. Лыжный спорт. Техника ходов. Обучение технике попеременного двухшажного конькового хода. Обучение технике одновременного одношажного конькового хода. Обучение технике смены коньковых способов передвижения. Совершенствование техники стоек на спусках. Совершенствование техники поворота на параллельных лыжах. Совершенствование техники преодоления подъемов коньковыми способами передвижения.

Тема 9. Биатлон. История развития биатлона. Место и значение биатлона в системе физического воспитания России. Виды, характеристика, классификация и терминология биатлона.

Значение биатлона для физического и духовного развития занимающихся. Современное состояние биатлона в России, его задачи. Содержание и задачи биатлона на факультете физической культуры педагогических институтов. Оборудование, инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Спортивные сооружения для занятий биатлоном. Обувь, одежда и снаряжение для занятий биатлоном. Устройство и оборудование тиров для биатлона с пневматическим оружием.

Тема 10. Биатлон. Особенности техники передвижения на лыжах с оружием. Техника стрельбы в биатлоне. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Периодизация тренировочного процесса в биатлоне. Материально-техническое обеспечение соревнований по биатлону. Снаряжение биатлониста. Стрельбища. Оценка стрельбы.

Тема 11. Техника безопасности при проведении занятий по биатлону. Правила безопасности обращения с оружием на линии огня и вне линии огня. Требования, предъявляемые к провозу оружия и боеприпасов.

Тема 12. Снаряжение биатлониста. Оружие и боеприпасы. Особенности организации соревнований по биатлону с пневматическим оружием. Положение винтовок на огневом рубеже. Судейство соревнований. Требования к сооружениям для занятий по биатлону.

Тема 13. Легкая атлетика. Обучение технике прыжка в длину с места. Обучение технике спортивной ходьбы. Обучение технике бега на короткие дистанции. Обучение технике низкого старта. Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике высокого старта.

Тема 14. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике и соревнований по легкой атлетике в общеобразовательной школе.

Тема 15. Обучение технике толкания ядра. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Проведение студентами вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике.

Тема 16. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Обучение и совершенствование техники барьерного бега. Обучение и совершенствование техники толкания ядра со скачка.

Тема 17. Прыжки с разбега. Проведение студентами вводно-подготовительной части урока по легкой атлетике. Обучение и совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину способом «ножницы». Знакомство с техникой бега на 400 м с барьерами

Проведение студентами школьного урока (по предлагаемой тематике). Проведение студентами школьного урока. Знакомство с техникой бега на 3000 м с препятствиями; прыжка в высоту способом «фосбери – флоп»; прыжка с шестом; метание молота; метание диска с поворота. Знакомство с легкоатлетическими многоборьями.

Тема 18. Спортивные игры. Гандбол. Техника игры в гандбол. Определение техники и ее значение. Классификация и структура техники. Техника игры в нападении и защите. Определение понятия техники игры. Классификация приемов и структура техники игры. Характеристика приемов техники игры в защите и в нападении. Понятия рациональной, вариативной, надёжной техники. Тактика игры. Понятие, значение. Игра в нападении и защите. Определение понятия тактики игры.

Тема 19. Классификация тактических действий. Расстановка игроков на площадке в защите и в нападении. Виды и системы защиты и нападения. Характеристика современной тактики игры. Перемещения и передвижения в гандболе. Краткая историческая справка. Обучения элементам перемещения и передвижения в гандболе. Разучивание перемещения и передвижения. Выполнение перемещения и передвижения. Выполнение элемента в целом. Типичные ошибки при обучении перемещения и передвижения и методы их исправления.

Владение мячом (ловля мяча). Краткая историческая справка. Обучение отдельным элементам владения мячом: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ловли мяча по заданию преподавателя. Совершенствование индивидуального владения мячом в игровой практике. Типичные ошибки при обучении ловли мяча в гандболе и методы их исправления. Владение мячом (передача мяча). Краткая историческая справка. Обучение отдельным элементам владения передачи мяча: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ловли мяча по заданию преподавателя. Совершенствование индивидуального владения передачи мяча в игровой практике. Типичные ошибки при обучении передачи мяча в гандболе и методы их исправления. Ведение мяча. Краткая историческая справка. Обучение отдельным

элементам ведения мяча: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению ведению мяча по заданию преподавателя.

Совершенствование индивидуального владения передачи мяча в игровой практике. Типичные ошибки при обучении передачи мяча в гандболе и методы их исправления. Броски мяча. Краткая историческая справка. Обучение отдельным элементам бросков мяча в гандболе: а) обучение взаимодействию двух, трех и более игроков; б) обучению бросков мяча по заданию преподавателя.

Тема 20. Совершенствование индивидуального владения бросков в игровой практике. Типичные ошибки при обучении бросков в гандболе и методы их исправления. Финты и заслоны. Краткая историческая справка. Расположение игроков. Тактические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Типичные ошибки при обучении финтов и заслонов и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры. Техника игры в защите. Краткая историческая справка. Расположение игроков. Технические взаимодействия через край, через центр штрафной площади, броски с дальних и средних дистанций. Проходы к воротам и бросок в движении. Типичные ошибки при обучении техники игры в защите и методы их исправления. Отработка ведения в парах, тройках, сопротивлением и без защитников к сдаче практических элементов игры.

Тема 21. Баскетбол. Техника и тактика игры в баскетбол. Уровень и тенденции развития техники и тактики в современном баскетболе. Классификация основных приемов техники нападения и защиты. Характеристика особенностей их применения в игровых условиях. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты. Функции игроков. Краткий анализ основных групповых и командных действий современного баскетбола. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола.

Техника перемещений. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.

Техника владения мячом. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди высоко летающего, низко летающего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.

Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с

использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.

Индивидуальные действия в нападении. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов.

Групповые и командные действия в нападении. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников.

Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита центрами игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центровыми. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центровым. Окрестный выход двух игроков.

Индивидуальные действия в защите. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. Действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание.

Групповые и командные действия в защите. Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока, владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих.

Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система заллой защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2х1х2, 1х3х1, 2х3, 3х2). Залльный прессинг – расположение, передвижение.

Выполнение строевых команд и специальных перестроений группы. Поведение отдельных упражнений по плану преподавателей с последующим анализом действий проводящего (выбор места, объяснение, показ, исправление ошибок). Разбор и запись упражнений основной части урока. Организация группы для выполнения упражнений. Наблюдение за действиями проводящих с последующим анализом. Судейство учебных игр. Организация и проведение соревнований. Наблюдение и анализ ошибок проводящих игру.

Тема 22. Волейбол. История волейбола. Характеристика волейбола как учебного предмета и вида спорта. Возникновение и этапы развития волейбола. Развитие волейбола в России. Успехи российских спортсменов на чемпионатах Европы, мира, олимпийских играх. Развитие волейбола в Саратовской области. Волейбол как средство физического

воспитания людей различного возраста. Волейбол как вид спорта. Техника игры, классификация техники. Тактика игры, тактические действия, классификация тактики.

Тема 23. Методика обучения навыкам игры в волейбол. Специфика волейбола и требования к методике обучения детей школьного возраста. Средства и методы, применяемые в процессе обучения. Последовательность изучения приемов игры и тактических действий.

Правила игры и методика проведения соревнований. Правила игры. Разбор правил игры, действующих в настоящее время. Эволюция правил игры. Методы проведения соревнований. Деятельность организационных комитетов в подготовке соревнований. Положение о соревнованиях. Методика проведения соревнований по волейболу: порядок открытия, проведения, закрытия. Информация зрителей.

Техника игры в нападении. Стойки, передвижения, исходные положения. Виды стоек; использование различных передвижений в зависимости от игровой ситуации; исходные положения в волейболе в зависимости от игрового приема.

Передачи. Методика обучения передачам. Передачи, виды передач, их место и значение. Фазовая структура технического приема. Ошибки в технике, причины их возникновения и пути исправления. Общеразвивающие упражнения, подготовительные и подводящие упражнения по технике.

Подачи. Методика обучения подачам. Подачи, виды подач, их место и значение. Фазовая структура этого приема, биомеханический анализ движений. Ошибки в технике, пути их исправления. Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения, упражнения по технике.

Атакующие удары. Методика обучения. Атакующие удары по ходу, удары с переводом. Фазовая структура атакующего удара. Особенности техники при индивидуальной тактической реализации атакующего удара. Ошибки в технике, пути исправления. Обучение строится по двум направлениям: развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и координационных способностей. Разучивание техники осуществляется расчлененным методом. Общеразвивающие упражнения, подготовительные и подводящие упражнения.

Тактика игры в защите. Прием мяча. Методика обучения. Прием мяча с подачи, прием в защите и прием-передача. Варианты приема мяча. Фазовая структура приема, биомеханический анализ движений. Ошибки исправления. Общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения при обучении приема двумя руками, приема одной рукой, в падении вперед на руки, приема одной рукой в падении на бедро и спину. Блокирование. Методика обучения. Блок, виды блока, значение блока. Эффективность этого приема защиты: общеразвивающие, подготовительные и подводящие упражнения по технике.

Групповые тактические действия. Комбинации в нападении.

Тема 24. Футбол. Правила игры в футбол. Эволюция правил игры. Действующие правила игры. Судейская терминология и жестикуляция. Методика судейства соревнований по футболу.

Состав судейской бригады. Обязанности судей и их взаимодействие. Ведение протокола игры. Судейская документация. Техника перемещения. Техника владения мячом. Ведение мяча. Техника удара по мячу. Техника остановок мяча. Техника игры вратаря. Техника игры (в нападении). Индивидуальная тактика. Тактика защиты. Методика обучения тактике. Отвлекающие действия (финты). Групповые взаимодействия. Командные действия. Сдача контрольных нормативов.

Тема 25. Подвижные игры. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика, в связи с возрастными особенностями играющих. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Умение диагностировать свой уровень педагогической компетентности, использовать полученные знания, проектировать собственные педагогические действия на практике. Планирование подвижных игр в учебной работе школы. Подвижные игры во внеклассной работе и спортивных (летних) лагерях. Методические особенности подвижных игр. Организация и методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста. (Игры: Класс смирно. Два мороза. Совушка. Все к своим флажкам. Мяч среднему).

Размещение играющих и место руководителя при объяснении игр. План рассказа. Рассказ в младшем и среднем школьном возрасте. Способы выделения водящих. Учебная практика. (Игры: Угадай, чей голосок. Пустое место. Заяц без логова. Мышеловка. Белые медведи).

Методические особенности проведения подвижных игр с учащимися среднего школьного возраста. Анализ игрового материала школьной программы по физическому воспитанию Учебная практика. (Игры: Невод. Кто первый. Сапожники. Пронеси, не урони. Космонавты).

Педагогический анализ (план). Его обоснование. Способы деления на команды. Учебная практика. (Игры: Удочка, Шишки, желуди, орехи. Волк во рву. Вызов номеров. Гонка мячей в колоннах).

Организация играющих. Примерная схема анализа игры. Учебная практика. (Игры: Вызов. Наступление. Два лагеря. Бой петухов). Требования к подбору игр на уроках физической культуры. Планирование игрового материала на учебный год в школе. Учебная практика.

(Игры: Вьюны. Подвижная цель. По-садка картофеля. Падающая палка. Маскировка в колоннах. Эстафеты с элементами легкой атлетики). Методика подбора подвижных игр в течение одного урока. Приемы регулирования нагрузки в занятиях подвижными играми. Учебная практика. Игры: Защита крепости. Тяни в круг. Сколько у тебя друзей. Встречная эстафета с элементами баскетбола.

Организация и методика проведения соревнований на приз клуба «Веселые старты». Отличие подвижных игр от спортивных. Учебная практика. Игры: Колесо. Сильный бросок. Ногой по мячу. Перестрелка. Лабиринт. Эстафета с элементами гимнастики. Методика подбора подвижных игр для школьных секций и для ДЮСШ. Методические особенности проведения подвижных игр на местности. Учебная практика. Игры: Скакуны. Русская лапта. Горелки. Эстафеты с предметами. Варьирование игрового материала в течение одного или ряда уроков. Методика проведения подвижных игр на школьных праздниках и на переменах. Учебная практика. Игры: Тише едешь дальше будешь. Мяч капитану.

Принципы прохождения учебного материала. Связь подвижных игр с другими средствами физического воспитания. Учебная практика. Игры: Мяч соседу. Гонка мячей по кругу. Прыжок за прыжком. Эстафета с предметами. Высказывания П.Ф. Лесгафта о подвижных играх. Роль руководителя игры. Учебная практика. Игры: Снайперы. Попади в мяч. Перетягивание в парах. Кто сильнее. Эстафеты с предметами. Высказывания Н.К. Крупской о подвижных играх. Классификация подвижных игр. Учебная практика. Игры: Выталкивание из круга. Перетягивание каната. Альпинисты. Эстафета по кругу. Бег сороконожек. Город за городом).

Воспитательное значение правил в подвижных играх. Руководство процессом игры. Учебная практика. Игры: Птицы и клетка. Ногой по мячу. Школьная лапта. Бой султанчиков. Подведение итогов игры. Определение результатов. Особенности проведения подвижных игр в малокомплектной школе. Учебная практика. (Игры: Мяч в центре. Встречные эстафеты. Эстафеты с ведением мяча).

Тема 26. Гимнастика. Атлетическая гимнастика как метод и средство физического развития. Методика проведения занятий атлетической гимнастикой. Понятие о силе и силовых способностях. Средства и методы воспитания физического качества силы. Понятие перетренированность и распространенные симптомы перетренированности. Методика проведения ОРУ с гантелями. Терминология ОРУ с гантелями; выбор места для проведения упражнения; способ подачи команд при проведении ОРУ с гантелями с учебной группой. Методика проведения ОРУ у гимнастической стенки. Терминология ОРУ у гимнастической стенки; выбор места для проведения упражнений; способы подачи команд и распоряжений при проведении ОРУ у гимнастической стенки с учебной группой. Методика проведения ОРУ в парах. Терминология ОРУ в парах; выбор места для проведения упражнений; способ подачи команд при проведении ОРУ в парах с учебной группой. Методика проведения ОРУ с гимнастической скакалкой. Терминология ОРУ с гимнастической скакалкой; выбор места для проведения упражнений; способы подачи команд при проведении ОРУ с гимнастической скакалкой с учебной группой. Терминология ОРУ с гимнастической скамейкой; выбор места для проведения упражнений ОРУ с гимнастической скамейкой; способы подачи команд при проведении ОРУ с учебной группой. Методика проведения силового комплекса упражнений. Терминология силового комплекса; выбор места и средств для проведения упражнений; способы подачи команд при проведении силового комплекса с учебной группой. Методика проведения ОРУ с гантелями, в парах, гимнастической скакалкой (поточным способом). Терминология ОРУ; выбор места для проведения упражнений; способ подачи команд при проведении ОРУ (поточным способом) с учебной группой. Методика проведения уроков атлетической гимнастики в школе. Правила составления конспекта урока для различных классов общеобразовательных школ; методика проведения урока; подбор упражнений для вводно-подготовительной основной и заключительной частей урока; подготовительных и подводящих упражнений для обучения и закрепления техники выполнения упражнений на снарядах; правила организации урока. Проведение студентами урока по заданию преподавателя с соблюдением всех методических и организационных требований; анализ проведения данного урока.

Тема 27. Спортивные единоборства. Обзорная лекция. Боевые искусства мира. Русский стиль рукопашного боя по системе Кадочникова. Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения. Обучение элементам техники рукопашного боя. Освобождение от захватов. Обучение элементам бросковой техники. Обучение элементам ударной техники. Защита от вооруженного ножом противника. Защита от вооруженного палкой противника. Защита от вооруженного цепью противника.

Для Элективных дисциплин по физической культуре и спорту «Общая физическая подготовка» в данном разделе предполагаются практические занятия с использованием различных средств физической культуры и различных видов спорта для обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально-прикладного характера, уровня физической подготовленности для выполнения ими нормативов физической подготовленности и формирования физической культуры личности.

Тема 28. Общая физическая подготовка. Бег на короткие дистанции (юноши и девушки – 100 м). Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег на дистанции, финиширование. Специальные упражнения (выполняются сериями на дистанции 20-60 м): бег с ускорением с высокого старта; бег с высоким подниманием бедра; семенящий бег; бег прыжковыми шагами. Контрольный бег 60-100 м. Бег на средние дистанции (юноши – 3000, девушки – 2000 м (без учета времени). Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой, по повороту), финиширование. Прыжки в длину с места. Техника прыжка: отталкивание, полет, приземление.

Тема 29. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Интегральная подготовка. Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах. Учебный материал раздела направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и различных видов спорта для формирования физической культуры личности, развития физических качеств и способностей.

Подбор упражнений на практических занятиях должен предусматривать совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие качеств выносливости, силы, быстроты движений, ловкости и гибкости, с учетом индивидуальных способностей студентов. Используются физические упражнения, упражнения профессионально-прикладной направленности. Средства ППФП, подобранные в соответствии с задачами ППФП будущих специалистов, включают специально направленные физические упражнения, естественные факторы природы, гигиенические факторы.

На протяжении всего курса обучения используются здоровьесберегающие технологии корригирующей и оздоровительно-профилактической направленности: комплексы упражнений для коррекции зрения; коррекции нарушений и укрепление осанки; упражнения с чередованием напряжения и расслабления; упражнения дыхательной гимнастики; упражнения на развитие внимания, координации движений, подвижности в суставах, гибкости; упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.

Студенты, имеющие инвалидность и освобожденные от практических занятий по медицинским показаниям, в каждом семестре готовят рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры при их индивидуальных отклонениях в состоянии здоровья.

Содержание и конкретные средства каждого практического занятия в основном, подготовительном и специальном отделениях определяются преподавателями учебных групп с учетом графика учебных занятий на каждом факультете и рабочего плана кафедры спортивных дисциплин для каждого учебного отделения.

Тема 30. Контрольные нормативы

Тема 31. Выполнение контрольных нормативов

**Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности
Девушки**

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
2	Бег 30 м (сек)	5.0	5.2	5.4	5.6	5.8
3	Бег 500м (сек)	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30
4	Бег 1000 м (мин. сек)	4.02	4.16	4.31	4.47	5.02
5	Бег на лыжах 3км (мин, сек)	18.00	18,30	19,30	20.00	21.00
6	Прыжок в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
7	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	120	110	100	90
8	Челночный бег 4×9 м (мин. сек)	10.4	10.8	11.2	11.6	12.0
8	Челночный бег 10×10 м (мин. сек)	29.0	30.0	31.0	32.0	33.0
10	Наклон вперед из положения сидя (см)	18	16	14	12	10
11	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	12	10	8	6	4
12	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
13	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол. раз)	15	12	9	6	3
14	Подача мяча (колво результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	5	4	3	2	1
16	Приседание на одной ноге, опора о стену (кол. раз)	12	10	8	6	4

Юноши

№ п/п	Наименование контрольных упражнений	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 60 м (сек)	8.4	8.6	8.8	9.0	9.2
2	Бег 2000 м (мин. сек)	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30
3	Бег 1000 м (мин, ек)	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00
4	Бег на лыжах 5км (мин, сек)	23.50	25.00	25.30	26.25	27.50
5	Прыжок в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
6	Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз)	140	130	120	110	100
7	Челночный бег 4×9 м (мин.сек)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3
8	Челночный бег 10×10 м (мин.сек)	25.0	27.0	28.5	30.0	31.5
9	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	13	11	9	6
10	Поднимание ног в висе на гимн. стенке до угла 90 ⁰	20	18	16	14	12
11	Приём и передачи мяча сверху двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
12	Приём и передачи мяча снизу двумя руками (кол.раз)	20	16	12	8	4
13	Подача мяча (колво результативных из пяти подач)	5	4	3	2	1
15	Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 попыток)	6	5	4	3	2
16	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (к.раз)	15	12	9	7	5
17	Силой переворот в упор на перекладине (кол.	8	5	3	2	1

	раз)					
--	------	--	--	--	--	--

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения

(юноши и девушки)

1. сгибание-разгибание рук в упоре лежа (для девушек руки на опоре высотой до 50 см);

1. Бег 100 м.

2. Бег: юноши - 2 км, девушки - 1 км (без учета времени).

3. Тест Купера (12- минутное передвижение).

4. Бег на лыжах: юноши - 3 км, девушки - 2 км (без учета времени).

6. Упражнения с мячом.

7. Упражнения на гибкость. 8. Упражнения со скакалкой.

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

Педагогические технологии, применяемые при обучении дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре: Общая физическая подготовка», направлены на оптимизацию образовательного процесса. При проведении групповых занятий применяются коллективные и смешанные технологии, для обучения студентов, имеющих индивидуальный план – индивидуальные технологии. В ходе лекционных занятий используются многообразные приемы активного обучения (при проведении лекционных занятий проводятся мини-дискуссии), в часы практических занятий приемы активного обучения чередуются с приемами интерактивного обучения.

Кафедра спортивных дисциплин предлагает использовать в учебном процессе следующие методы и технологии:

- Здоровьесберегающие технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья студентов;
- Технологии дифференцированного обучения, учитывающие индивидуальные особенности состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов. При оценивании учитывается не только достигнутый результат, но и динамика изменений физической подготовленности
- Технологии лично-ориентированного подхода в обучении, направленные на удовлетворение потребностей и интересов студентов.
- Информационно-коммуникативные технологии, направленные на использование в образовательных и познавательных целях электронных учебников и образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, программ Microsoft Word, Microsoft Power Point, Microsoft Excel и др.
- Технология игрового моделирования, направленных на повышение эффективности занятий, качества усвоения учебного материала учащимися, реализацию потребности личности студента в самовыражении и самоопределении.

- Тестовая технология, применяемая для мониторинга уровня физической подготовленности, текущего, промежуточного и итогового контроля знаний, умений и навыков.

- метод активного обучения с применением интерактивного обучения;
- метод проблемного обучения;
- метод кейс-технологий (использование спортивных ситуаций различной направленности);
- дискуссии, тематические задания для самостоятельного выполнения.

Для студентов, имеющих инвалидность, и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) допускается:

- Обучение с более гибкой системой организации учебных занятий с учетом индивидуальных возможностей обучаемых, согласуется с требованием их доступности для данных обучающихся и состоянием здоровья. В частности, предполагается применение дистанционных образовательных технологий и средств удаленного доступа. - Обучение в условиях применения адаптивных индивидуальных программ предполагает активную самостоятельную деятельность: чтение обязательной и дополнительной литературы, реферативную работу, решение задач различного уровня сложности. Технология адаптивного обучения предполагает осуществление контроля всех видов, в том числе дистанционного.

Студенты, имеющие инвалидность, и лица с ограниченными возможностями здоровья обеспечиваются электронными образовательными ресурсами: электронными пособиями, презентациями лекционных курсов, программным обеспечением для реализации компьютерных практических работ. Предусмотрена возможность получения данных средств на университетских и кафедральных сайтах, а также при непосредственном общении с преподавателем по электронной почте.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Важную роль при освоении Элективных дисциплин по физической культуре играет самостоятельная работа студентов. Самостоятельная работа способствует:

- углублению и расширению знаний;
- формированию интереса к познавательной деятельности; овладению приёмами процесса познания;
- развитию познавательных способностей.

Самостоятельная работа студентов имеет основную цель – обеспечить качество подготовки выпускаемых специалистов в соответствии с требованиями основной образовательной программы по направлению подготовки бакалавров 49.03.01 «Физическая культура».

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту предусматривает повторение ранее изученного теоретического материала дисциплины «Физическая культура и спорт» и самостоятельное овладение студентами под руководством преподавателя научно-практических и специальных знаний, необходимых для понимания природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности, умения их адаптивного, творческого использования для личностного и

профессионального развития, самосовершенствования, организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.

Темы для изучения:

1. Физическая культура как часть общей культуры общества.
2. Циклические виды спорта.
3. Ациклические виды спорта.
4. Современное развитие физической культуры в России.

Программой предусматриваются методико-практические занятия с целью самостоятельного освоения основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и легкой атлетики.

Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей теоретической темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;
- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;
- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;
- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов.

Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.

Перечень обязательных методико-практических занятий для самостоятельного освоения:

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
5. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
6. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
7. Методика индивидуального подхода и применение средств для направленного развития отдельных физических качеств.
8. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
9. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом.
10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.

11. Методика освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

12. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.

В приложении 4 представлена дополнительная примерная тематика методикопрактических занятий для самостоятельного освоения.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Обязательная промежуточная аттестация

Условием допуска является выполнение обязательных тестов по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение каждого семестра обучения не ниже чем на один балл.

Промежуточная аттестация проводится в форме устного опроса по теоретическому и методическому разделам программы.

Студент, завершивший обучение по Элективным дисциплинам по физической культуре и спорту должен обладать знаниями основ физической культуры и здорового образа жизни, иметь общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура». Студенты, временно освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по результатам устного опроса и защиты тематических

рефератов.

Перечень тем рефератов

1. Внеклассная работа по физическому воспитанию в системе воспитания школьников.

2. Деятельность педагога по физической культуре, тренера по виду спорта

3. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры.

4. Классификация спорта

5. Классификация физических упражнений.

6. Документы, символика, ритуалы современных олимпийских игр.

7. Олимпийские виды спорта.

8. Компоненты физической культуры

9. Личность преподавателя физической культуры, требования к его

профессиональным способностям, подготовленности и мастерству

10. Место внешкольной работы по физическому воспитанию школьников.

11. Организация физического воспитания детей в учреждениях дополнительного образования и детских оздоровительных лагерях.

12. Особенности организации массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе.

13. Особенности содержания и методики проведения уроков физической культуры в подготовительной и специальных медицинских группах.

14. Особенности физической культуры взрослых. Основные факторы и условия, определяющие физическую культуру взрослых.

15. Понятие «здоровье»
16. Прикладная физическая культура.
17. Проверка и оценивание успеваемости на уроках физической культуры.
18. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств школьников.
19. Содержание предмета «Физическая культура».
20. Социальные функции спорта.
21. Спорт в системе физической культуры.
22. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
23. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.
24. Физическая культура как вид культуры.
25. Физические упражнения – основное средство формирования физической культуры личности.
26. Формирование мотивов занятий спортом
27. Функции спорта.
28. Функции физической культуры.
29. Цель и задачи физической культуры.
30. Система физического воспитания студентов в России.
31. Функции физической культуры.
32. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
33. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
34. Требования к обучающимся на занятиях по физической культуре.
35. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре.
- Теории возникновения физических упражнений. Физические упражнения в первобытном обществе.
36. Спартанская система физического воспитания.
37. Афинская система физического воспитания.
38. Система физического воспитания в древнем Риме.
39. Олимпийские игры древности.
40. Физическое воспитание в феодальном обществе (Европа). Назовите семь рыцарских добродетелей.
41. Возникновение государственных систем физического воспитания
42. Игры, забавы, физические упражнения на Руси.
43. История возрождения олимпийских игр современности.
44. История возникновения подвижных игр.
45. Игр: «Класс смирно», «Два лагеря».
46. Лесгафт П.Ф. о руководителе подвижных игр.
47. Игры: «Белки, шишки, орехи», «Белые медведи».
48. Макаренко А.С. о подвижных играх.
49. Игры: «Подвижная цель», «Карусель».
50. Крупская Н.К. о значении подвижных игр в жизни и воспитании ребенка.
51. Игры: «Совушка», «Мяч среднему».
52. Педагогическая характеристика подвижных игр (на примере любой игры).
53. Методика организации и проведения подвижных игр.

54. Способы выделения водящих.
55. Игры: «Пустое место», «Космонавты».
56. Способы деления команд.
57. Задачи руководителя подвижными играми.
58. Способы дозирования нагрузки.
59. Игры: «Посадка картофеля», «Охотники и утки».
60. «Положение» о соревнованиях на приз клуба «Веселые старты».
61. Классификация подвижных игр.
62. Игры: «Встречная эстафета», «Заяц без логова».
63. Сходство и отличие спортивных и подвижных игр.
64. Планирование подвижных игр в учебной работе школы.
65. История развития биатлона.
66. История развития биатлона в Тюменской области.
67. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям по лыжной подготовке. Хранение и уход за инвентарем.
68. Устройство винтовки Би-7 и снаряжение биатлониста.
69. Подготовка оружия к занятиям и соревнованиям.
70. Отладка оружия и уход за ним.
71. Лыжные парафины. Смазка лыж для передвижения коньковыми ходами.
72. Устройство патронов.
73. Меры безопасности при пользовании оружием и боеприпасами.
74. Правила приобретения, хранения, использования и провоза оружия.
75. Предупреждение травматизма, обморожений. Температурные нормы при занятиях биатлоном.
76. Основные терминологические понятия, используемые в лыжном спорте.
77. Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.
78. Основы обучения в лыжном спорте. (Принципы, методы, этапы обучения).
79. Особенности техники передвижения с оружием.
80. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах.
81. Двигательные умения и навыки. Этапы обучения отдельному способу передвижения на лыжах.
82. Формы организации занятий лыжным спортом.
83. Компоненты физической нагрузки.
84. Классификация видов гонок в соревнованиях по биатлону в зависимости от возраста и пола участников.
85. Характеристика индивидуальных гонок.
86. Характеристика спринтерских и пасьют гонок (гонка преследования).
87. Характеристика командной гонки.
88. Характеристика эстафетной гонки.
89. Характеристика массового старта.
90. Общие положения техники стрельбы.
91. Изготовка при стрельбе из положения лежа.
92. Изготовка при стрельбе из положения стоя.
93. Прицеливание, дыхание при стрельбе, производство выстрела. 94. Факторы, влияющие на точность стрельбы

Вопросы к зачету

по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре Общая физическая подготовка»

Подвижные игры

1. Основные понятия об игре.
2. Педагогическое значение подвижных игр и их характеристика, в связи с возрастными особенностями играющих.
3. Организация и методика проведения подвижных игр в школе.
4. Планирование подвижных игр в учебной работе школы. Подвижные игры во внеклассной работе и спортивных (летних) лагерях.
5. Методические особенности подвижных игр. Организация и методика проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста. Учебная практика. Игры: Класс смирно. Два мороза. Совушка. Все к своим флажкам. Мяч среднему.
6. Размещение играющих и место руководителя при объяснении игр. План рассказа. Рассказ в младшем и среднем школьном возрасте. Способы выделения водящих. Учебная практика. Игры: Угадай, чей голосок. Пустое место. Заяц без логова. Мышеловка. Белые медведи.
7. Методические особенности проведения подвижных игр с учащимися среднего школьного возраста. Анализ игрового материала школьной программы по физическому воспитанию Учебная практика. Игры: Невод. Кто первый. Сапожники. Пронеси, не урони. Космонавты.
8. Педагогический анализ (план). Его обоснование. Способы деления на команды. Учебная практика. Игры: Удочка, Шишки, желуди, орехи. Волк во рву. Вызов номеров. Гонка мячей в колоннах.
9. Организация играющих. Примерная схема анализа игры. Учебная практика. Игры: Вызов. Наступление. Два лагеря. Бой петухов.
10. Требования к подбору игр на уроках физической культуры. Планирование игрового материала на учебный год в школе. Учебная практика.
11. Игры: Вьюны. Подвижная цель. Посадка картофеля. Падающая палка. Маскировка в колоннах. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
12. Методика подбора подвижных игр в течение одного урока. Приемы регулирования нагрузки в занятиях подвижными играми. Учебная практика. Игры: Защита крепости. Тяни в круг. Сколько у тебя друзей. Встречная эстафета с элементами баскетбола.
13. Организация и методика проведения соревнований на приз клуба «Веселые старты». Отличие подвижных игр от спортивных. Учебная практика.
14. Игры: Колесо. Сильный бросок. Ногой по мячу. Перестрелка. Лабиринт. Эстафета с элементами гимнастики.
15. Методика подбора подвижных игр для школьных секций и для ДЮСШ. Методические особенности проведения подвижных игр на местности. Учебная практика.
16. Игры: Скакуны. Русская лапта. Горелки. Эстафеты с предметами.
17. Варьирование игрового материала в течение одного или ряда уроков. Методика проведения подвижных игр на школьных праздниках и на переменах. Учебная практика. Игры: Тише едешь дальше будешь. Мяч капитану.

18. Принципы прохождения учебного материала. Связь подвижных игр с другими средствами физического воспитания. Учебная практика. Игры: Мяч соседу. Гонка мячей по кругу. Прыжок за прыжком. Эстафета с предметами.

19. Высказывания П.Ф. Лесгафта о подвижных играх. Роль руководителя игры. Учебная практика.

20. Игры: Снайперы. Попади в мяч. Перетягивании в парах. Кто сильнее. Эстафеты с предметами.

21. Высказывания Н.К. Крупской о подвижных играх. Классификация подвижных игр. Учебная практика.

22. Игры: Выталкивание из круга. Перетягивание каната. Альпинисты. Эстафета по кругу. Бег сороконожек. Город за городом.

23. Воспитательное значение правил в подвижных играх. Руководство процессом игры. Учебная практика.

24. Игры: Птицы и клетка. Ногой по мячу. Школьная лапта. Бой султанчиков.

25. Подведение итогов игры. Определение результатов. Особенности проведения подвижных игр в малокомплектной школе. Учебная практика.

26. Игры: Мяч в центре. Встречные эстафеты. Эстафеты с ведением мяча.

Лыжный спорт

1. История развития биатлона. Место и значение биатлона в системе физического воспитания России. Виды, характеристика, классификация и терминология биатлона. Значение биатлона для физического и духовного развития занимающихся. Современное состояние биатлона в России, его задачи. Содержание и задачи биатлона на факультете физической культуры педагогических институтов. Требования к студентам очного и заочного отделений.

2. Оборудование, инвентарь, выбор, хранение и уход за ним. Спортивные сооружения для занятий биатлоном. Обувь, одежда и снаряжение для занятий биатлоном. Устройство и оборудование тиров для биатлона с пневматическим оружием.

3. Особенности техники передвижения на лыжах с оружием. Общие основы техники. Передвижение попеременными ходами. Передвижение одновременными ходами. Основной «коньковый» способ передвижения. Равнинный вариант. Развитие физического качества общей выносливости. Выполнение зачетных нормативов по технике передвижения на лыжах.

4. Техника стрельбы в биатлоне. Специальные подготовительные и подводящие стрелковые упражнения с пневматической винтовкой для начального обучения. Общие положения техники стрельбы. Изготовка при стрельбе из положения лежа. Изготовка при стрельбе из положения стоя. Заряжение и разряжение оружия. Изготовка, прицеливание в мишень, задержка дыхания, спуск курка. Формирование навыков техники стрельбы.

5. Материально-техническое обеспечение занятий по биатлону. Стационарные места занятий и инвентарь. Лыжные заповедники, комплексы, стадионы, базы и станции. Устройство, технические данные и виды пневматических винтовок. Оборудование, отладка и подгонка пневматических винтовок. Пулеулавливатели. Варианты стандартного оборудования для мишеней.

6. Организация занятий и отбор биатлонистов. Обучение и тренировка биатлонистов. Задачи детской юношеской спортивной школы по биатлону. Методика отбора биатлонистов из числа лыжников-гонщиков с использованием пневматической

винтовки. Периодизация тренировочного процесса в биатлоне Подготовительный период: весенне-летний этап (май-июль); летне-осенний этап (август-октябрь); осенне-зимний этап (ноябрь-декабрь). Соревновательный период (октябрь-апрель).

7. Материально-техническое обеспечение соревнований по биатлону. Снаряжение биатлониста. Стрельбища. Оценка стрельбы. Снаряжение биатлониста. Оружие и боеприпасы. Особенности организации соревнований по биатлону с пневматическим оружием. Положение винтовок на огневом рубеже. Судейство соревнований. Требования к сооружениям для занятий по биатлону.

8. Техника безопасности при проведении занятий по биатлону. Правила безопасности обращения с оружием на линии огня и вне линии огня. Требования, предъявляемые к провозу оружия и боеприпасов.

Гимнастика

1. Характеристика атлетической гимнастики в системе физического воспитания (цели, задачи).

2. Какое место атлетическая гимнастика занимает в структуре видов гимнастики.

3. Методы обучения атлетической гимнастики.

4. Средства атлетической гимнастики и их характеристика.

5. Методические особенности в атлетической гимнастике.

6. Дайте определение понятиям страховка, самостраховка, помощь. Назовите методы страховки и помощи.

7. Дайте определение понятию тренированность. Назовите признаки тренированности.

8. Атлетические залы, площадки и их оборудование.

9. Дайте определение понятиям сила и силовые способности. Назовите методические основы их воспитания.

10. Средства воспитания силы (основные и дополнительные).

11. Методы воспитания силы.

Методики воспитания силовых способностей.

12. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силовых способностей и их характеристика.

13. Основные тренировочные принципы для начинающих и лиц со средним опытом и их характеристика.

14. Основные тренировочные принципы для самых опытных и их характеристика.

15. Что необходимо учитывать при разработке тренировочных программ для начинающих.

16. Методические особенности занятий атлетической гимнастики исходя из типов телосложения.

17. Факторы, влияющие на эффективность тренировочного процесса.

18. Организация и методика работы с тренажерами, тренажерными устройствами и многокомплексным оборудованием.

19. Общие требования к проведению подготовительной, основной, заключительной частей урока атлетической гимнастики.

Спортивные игры

1. Техника и методика обучения передвижений, остановок и поворотов.
2. Игры для обучения и совершенствования передвижений. Попадание мяча в корзину и его оценка.
3. Техника и методика обучения передаче и ловле мяча. Минутный перерыв.

Возобновление игрового времени.

4. Техника и методика обучения броскам в корзину с места.
5. Методика совершенствования техники передач мяча. Замена игрока. Выход мяча за ограничительные линии.
6. Техника и методика обучения броску одной рукой сверху с двухшаговым ритмом.
7. Техника и методика обучения броску в прыжке одной рукой.
8. Техника и методика обучения ведению мяча.
9. Методика совершенствования техники ведению мяча.
10. Штрафной бросок. Техника и методика обучения. Мяч возвращен в тыловую зону.
11. Техника и методика обучения финта.
12. Техника и методика обучения заслона. Ничейный счет и дополнительное время. Окончание игры.
13. Техника и методика обучения противодействиям (перехваты, выбивание, вырывание), накрывание.
14. Действия защитника против игрока с мячом.
15. Техника и методика обучения индивидуальным и групповым тактическим действиям игры в защите.
16. Действия одного защитника против двух нападающих.
17. Личная защита. Техника и методика обучения.
18. Зонная защита. Техника и методика обучения.
19. Смешанная защита.
20. Личный прессинг. Техника и методика обучения.
21. Зонный прессинг. Техника и методика обучения.
22. Разметка площадки. Щит. Корзина. Мяч.
23. начало игры. Спорный бросок. Нарушение во время розыгрыша спорного мяча.
24. Часы игрового времени.
25. Спорный мяч. Правило 3-5 секунд.
26. Правило 8-24 секунд.
27. Умышленный фол. Обоюдный фол.
28. Пять фолов игроку, четыре команде. Правило выполнения штрафного броска.
29. Жесты судьи.
30. Протокол соревнований.
31. История развития гандбола.
32. Правила соревнований по гандболу.
33. НИР в гандболе.
34. Техника и тактика игры в гандбол.

35. Физические качества гандболиста.
36. Организация и проведение соревнований по гандболу.
37. Физическая подготовка гандболиста.
38. Техническая подготовка гандболиста.
39. Тактическая подготовка гандболиста.
40. Психологическая подготовка гандболиста.
41. Теоретическая подготовка гандболиста.
42. Отбор детей для занятий гандболом.
43. Методика занятий в различных группах ДЮСШ по гандболу.
44. Организация, планирование и учет тренировки гандболистов.
45. Организация работы по развитию гандбола в России.
46. История развития волейбола:
47. Развитие волейбола в России;
48. Волейбол как средство физического воспитания людей различного возраста;
49. Волейбол как вид спорта.
50. Правила игры и методика проведения соревнований по волейболу: разбор правил игры; эволюция правил игры; методы проведения соревнований; положение о соревнованиях; обязанности судей.
51. НИР в волейболе: объект и предмет исследования; средства и методы научных исследований.
52. Техника и тактика игры в волейбол: понятие техники и тактики игры; классификация техники и тактики игры; виды и системы нападения и защиты.
53. Физические качества волейболиста: определение физических качеств; развитие физических качеств, необходимых для совершенствования техники игры.
54. Физическая подготовка: общая и специальная физическая подготовка: средства и методы развития физических качеств.
55. Техническая подготовка волейболиста: методика обучения приемам техники; взаимосвязь технической и физической подготовки.
56. Тактическая подготовка волейболиста: средства и методы тактической подготовки; последовательность обучения тактическим действиям.
57. Теоретическая подготовка волейболиста: содержание теоретической подготовки в командах различной квалификации.
58. Отбор детей для занятий волейболом: организация и проведение набора; критерий отбора детей для занятий волейболом.
59. Организация, планирование и учет: виды планирования; учет тренировочной и соревновательной деятельности; документы планирования и учета.
60. Методика занятий в ДЮСШ: особенность занятий в группах начальной подготовки; особенности занятий в учебно-тренировочных группах; особенности занятий в группах спортивного совершенствования

7. Данные для учета успеваемости студентов в БАРС

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	40	0	0	20	40	100
3	0	0	40	0	0	20	40	100
4	0	0	40	0	0	20	40	100
5	0	0	40	0	0	20	40	100
6	0	0	40	0	0	20	40	100

Программа оценивания учебной деятельности студента

2,3,4,5,6 семестры

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия 40

Посещение занятий в течение семестра – от **0** до **40** баллов

Посещение всех практических занятий, пропуски по уважительной причине, активное участие на паре – 21-40 баллов

Пропуски без уважительной причины 0-20 баллов

Самостоятельная работа Не предусмотрены

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено. **Другие виды учебной деятельности** 20

Участие в межвузовских соревнованиях– от **0** до **5** баллов;

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **5** баллов;

Проведение с группой комплекса УГГ, комплексов ОРУ, подвижных игр – от **0** до **5** баллов;

Промежуточная аттестация (от 0 до 40 баллов) – зачет

Формой промежуточной аттестации по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре Общая физическая подготовка является сдача *зачета* и контрольных нормативов.

Сдача зачета - от 0 до 40 баллов

31-40 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико- практическими, правильно выполнил все контрольные нормативы.

21-30 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о применении этих знания в методико–практических занятиях, выполнил 50 % контрольных нормативов.

0-20 баллов – студент имеет общие представления о корпоративном спорте, неудовлетворительный ответ, контрольные нормативы не выполнены.

0-20 баллов – «не зачтено»

21-30 баллов – «зачтено»

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по дисциплине в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

Таблица 1.1 Таблица максимальных баллов по видам учебной деятельности для студентов с ограниченными возможностями, освобожденных от практических занятий.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Семестр	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Автоматизированное тестирование	Другие виды учебной деятельности	Промежуточная аттестация	Итого
2	0	0	0	40	0	30	30	100
3	0	0	0	40	0	30	30	100
4	0	0	0	40	0	30	30	100
5	0	0	0	40	0	30	30	100
6	0	0	0	40	0	30	30	100

Программа оценивания учебной деятельности студента,
освобожденного от практических занятий по медицинским показаниям:

2,3,4,5,6 семестры

Лекции Не предусмотрены.

Лабораторные занятия Не предусмотрены.

Практические занятия Не предусмотрены.

Самостоятельная работа (от 0 до 40 баллов) Темы

презентаций определяются преподавателем.

Подготовка реферата – от **0** до **5** баллов;

Подготовка и представление презентации – от **0** до **10** баллов;

Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья – от **0** до **5** баллов;

Составление комплекса УГГ – от **0** до **5** баллов;

Ведение дневника самоконтроля – от **0** до **5** баллов;

Самостоятельные занятия системами физических упражнений коррекционно-оздоровительной направленности – от **0** до **10** баллов;

Автоматизированное тестирование Не предусмотрено.

Другие виды учебной деятельности (от 0 до 30 баллов)

Помощь в организации соревнований – от **0** до **5** баллов;

Выступление с докладом (презентацией) на студенческой научно-практической конференции – от **0** до **15** баллов; Презентация по теме реферата к устному зачету – от **0** до **10** баллов;

Промежуточная аттестация (от 0 до 30 баллов)

Формой промежуточной аттестации по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Общая физическая подготовка» для студентов, освобожденных от практических занятий по медицинским показаниям, является «**устный зачет**».

Студенты, направленные на устный зачет, готовят и защищают рефераты по предложенным темам.

Защита реферата – от **0** до **30** баллов.

21-30 баллов – студент владеет знаниями по всем разделам дисциплины, теоретическими, методико-практическими.

11-20 баллов – студент знает все основные понятия, но не имеет представления о методах физической культуры, не может применить эти знания в методико – практических занятиях.

0–10 баллов – студент имеет общие представления о некоторых методах физической культуры, неудовлетворительный ответ.

0 -10 баллов – «не зачтено»

11-30– «зачтено» Требования к написанию и защите реферата:

Обозначение проблемы, обоснование её актуальности; краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему; раскрытие темы; формулирование выводов; выдержан объём; соблюдение требований к внешнему оформлению; в полном объёме представление списка использованной литературы и ссылки на использованную литературу в тексте реферата; даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Таким образом, максимально возможная сумма баллов за все виды учебной деятельности студента за каждый семестр по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: Прикладная физическая культура» составляет **100** баллов.

Таблица 2.1 Таблица пересчета полученной студентом суммы баллов по элективной дисциплине физической культуры в оценку (зачет):

60 баллов и более	«зачтено» (при недифференцированной оценке)
меньше 60 баллов	«не зачтено»

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) литература:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. для использования в учеб. процессе образоват. учреждений, реализующих прогр. сред. проф. образования : рек. ФГУ "Федер. ин-та развития образования" / И.С. Барчуков ; под общ. ред. Г.В. Барчуковой. - 3-е изд., стер. - М.: Кнорус, 2015. - 366 с. (ЭБС Book.ru)
2. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка. (Электронный ресурс): учебник/Барчуков И.С. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. – 441 с. – ISBN 978-5-238-01157-8:Б.ц. Книга находится в базовой версии ЭБС IPRbooks/
3. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика [Текст]: учебное пособие для вузов /И.С.Барчуков, А.А.Нестеров; под общей ред. Н.Н.Маликова. – М.: Изд.Центр «Академия», 2009. – 525с. (В НБ СГУ – 30 экз.)
4. Фирсин, С.А. Курс лекций по учебной дисциплине «Физическая культура» квалификация бакалавр [Электронный ресурс]: Учебное пособие / С.А. Фирсин. - Саратов: Изд-во ООО «ПринтЭкспресс», 2011. – 76 с. – Библиогр.: с. 69 (15 назв.). – Б. ц.
5. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура 6 учебник/ Э.Н. Вайнер. – 2-е изд. – М.:ФЛИНТА: Наука, 2011. – 424 с. : ил. (В НБ СГУ – 55 экз.)
6. Лечебная физическая культура: учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования (С.Н.Попов, Н.М.Валеев, Т.С.Гарасева и др.); под ред. С.Н.Попова. – 7-е изд., стер. М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 416с. – (Сер. Бакалавриат).
7. Физическая культура. Учебник для академического бакалавриата. Письменский И.А., Аллянов Ю.Н. 2015 г. (ЭБС Юрайт)
8. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Учебник и практикум для прикладного бакалавриата. Муллер А.Б., Дядичкин Н.С., Богащенко Ю.А. 2019 г. (ЭБС Юрайт)
9. Бишаева А. А. Физическая культура [Текст]: учеб. для учреждений нач. и сред. Проф. Образования / А. А. Бишаева. – 2-е изд., испр. И доп. – Москва: Академи, 2010.
10. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Гардарики, 2007.
11. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. Проф. Образования / В. С. Кузнецов. – Москва: Изд. центр «Академия», 2012.
12. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие / под общ. Ред. Е. В. Конеевой. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
13. Колосова, Е. В. Методические основы физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / Е. В. Колосова; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. проф. образования "Саратовский государственный университет им. Н. Г. Чернышевского". - Саратов: ИЦ "Наука", 2013. – 182 с., [1] с.: ил., табл. - Библиогр: с. 179-180 (24 назв.). – Б. ц.
14. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования/ под ред. Ю.Д.Железнячка, Ю.М. Портнова. – 7-е изд., стер. – Москва: Изд. центр «Академия», 2012. – 520 с. (20 экз.) Гриф УМО.

б) программное обеспечение и Интернет-ресурсы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

Информационные справочные и поисковые системы: -www.informika.ru. - www.window.edu.ru. -www.wikipedia.ru и др.

б) Лицензионное и программное обеспечение, Интернет-ресурсы

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>

Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: Научно-методический журнал Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/>

пособие Режим доступа: <http://window.edu.ru/window/library>

Информационные справочные и поисковые системы: -www.informika.ru. - www.window.edu.ru. -www.wikipedia.ru и др.

ОС Windows (лицензионное ПО) или ОС Unix/Linux (свободное ПО)

Microsoft Office (лицензионное ПО) или Open Office/Libre Office (свободное ПО)

Браузеры Internet Explorer, Google Chrome, Opera и др. (свободное ПО)

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для практических занятий кафедра физического воспитания и спорта использует следующую материально-техническую базу:

1. Учебная литература.
2. Учебная аудитория
3. Спортивный зал
4. Волейбольные, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола
5. Проектор мультимедиа.
6. Компьютер.
7. Экран.
8. Конусы.
9. Скакалки.
10. Отягощения для ног.
11. Секундомер.

Спортивные залы оборудованы гимнастическими стенками, перекладинами для подтягивания, гимнастическими скамьями, волейбольной сеткой и баскетбольными кольцами.

На учебных занятиях используется спортивный инвентарь: секундомеры, гимнастические палки, гимнастические коврики, обручи, скакалки, гантели, утяжелители, мячи, тренажеры, дартс, эспандеры, бадминтон, настольный теннис, магнитофон

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 49.03.01 Физическая культура и профилю подготовки «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Автор:
Старший преподаватель

М.Ю. Рагулина

Программа одобрена на заседании кафедры спортивных дисциплин от 15 ноября 2021 года протокол № 4.