

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Мордовский государственный педагогический университет
имени М.Е. Евсевьева»**

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания и спортивных дисциплин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (модуля)

Наименование дисциплины (модуля): Элективные курсы по физической культуре и спорту

Уровень ОПОП: Бакалавриат

Направление подготовки: 44.03.05. Педагогическое образование

Профиль: Русский язык. Родной язык и литература.

Форма обучения: очная

Разработчик:

Тимошин В.. В. доцент кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин.

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры физического воспитания и спортивных дисциплин, протокол № 9 от 22.03.2022 года.

Зав. кафедрой_

М. Ю. Трескин

1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель изучения дисциплины – формирование физической культуры личности, способности использовать разнообразные формы физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности

Задачи дисциплины:

- формирование у студентов мотивационно-целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развитие у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучение студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- формирование у студентов готовности применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развитие у студентов индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности, необходимых для успешной учебной и профессиональной деятельности.

В том числе воспитательные задачи:

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- формирование основ профессиональной культуры обучающегося в условиях трансформации области профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» изучается в составе К.М.03 «Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности» и относится к обязательной части учебного плана объемом 328 академических часов и реализуется на протяжении 1-4 семестров.

Дисциплина изучается на 1, 2 курсе, в 1, 2, 3, 4 семестрах.

Для изучения дисциплины требуется: понимать социальную значимость физической культуры, её роль в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности, педагогические и практические основы физической культуры и здорового образа жизни, создавать основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Освоение дисциплины К.М.03.05 «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является необходимой основой для последующего изучения дисциплины: К.М.03.03 «Безопасность жизнедеятельности».

Область профессиональной деятельности, на которую ориентирует дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту», включает: образование, социальную сферу, культуру.

Типы задач и задачи профессиональной деятельности, к которым готовится обучающийся, определены учебным планом.

3. Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Компетенция в соответствии ФГОС ВО

Индикаторы достижения компетенций	Образовательные результаты
УК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	<i>знать:</i> - задачи физического воспитания; <i>уметь:</i> - определять направленность поставленных задач; <i>владеть:</i> - средствами, направленными на решение задач физического воспитания;
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	<i>знать:</i> - понятия: уровень физической подготовленности и физического развития; <i>уметь:</i> - определять свой уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; <i>владеть:</i> - способами и методами определения личного уровня сформированности показателей физического развития и физической подготовленности;
УК-7.3 Умеет отбирать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные двигательные возможности адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	<i>знать:</i> - понятия: функциональные возможности, двигательные возможности; <i>уметь:</i> - подбирать и формировать комплексы ОРУ, направленные на воздействие своих функциональных и двигательных возможностей; <i>владеть:</i> - навыками реализации подобранных комплексов ОРУ, воздействующие на функциональные и двигательные возможности;
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	<i>знать:</i> - понятие «избранные физические упражнения вида спорта»; <i>уметь:</i> - применять избранные физические упражнения (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности) для сохранения и укрепления собственного здоровья; <i>владеть:</i> - навыками демонстрации физических упражнений (средств вида спорта, физкультурно-оздоровительной активности).

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры			
		I	II	III	IV
Контактная работа (всего)	328	36	54	54	54
Практические занятия (ПЗ)	198	36	54	54	54
Самостоятельная работа	130		42	44	44
Вид промежуточной аттестации			+		+
Зачет					
Общая трудоемкость часы	328	36	96	98	98
Общая трудоемкость зачетные единицы					

5. Содержание дисциплины

5.1. Содержание модулей дисциплины

Модуль 1. Легкая атлетика.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Основы техники видов ходьбы и бега. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 2. Спортивные игры.

Техника безопасности на занятиях по волейболу .

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Гигиенические требования к занимающимся. Спортивный травматизм и меры его предупреждения... Специально-подготовительные упражнения в волейболе. Техника владения мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Двусторонняя игра в волейбол. Обучение приему мяча снизу и сверху двумя руками. Подводящие упражнения. Упражнения на технику выполнения волейбольных приемов. Передвижение приставным шагом. Передвижение спиной вперед. Передвижение с ускорением. Передвижение со сменой ритма. Передвижение с резкими остановками. Передвижение с изменением траектории движения. Выполнения подач из дальних зон площадки. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр. Развитие физических качеств. Обучение блокированию. Специальные упражнения с мячами в парах. Упражнения с набивными мячами. Закрепление техники игры посредством двусторонней игры в волейбол.

Модуль 3. Лыжная подготовка. Плавание.

Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Техника торможения и поворотов на лыжах при

спуске. Техника бесшажного одновременного хода. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Техника безопасности на занятиях по плаванию. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения занимающихся в бассейне. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся плаванием. Представление о технике плавания и ознакомление со свойством воды. Обучение элементам техники и способа плавания в целом. Закрепление элементов техники в целом и совершенствование.

Модуль 4. Легкая атлетика.

ОРУ, СБУ, подводящие упражнения легкоатлета. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Техника метания малого мяча. ОФП. Совершенствование техники метания малого мяча. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

Модуль 5. Легкая атлетика.

Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой ¶в беге на 100 м. ¶. Техники бега по виражу на дистанции 200 м. Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. ОФП. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки. Мониторинг физической подготовленности (легкая атлетика).

Модуль 6. Спортивные игры.

Мониторинг физической подготовленности (ОФП). Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол).

Модуль 7. Лыжная подготовка. Плавание.

Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости. Совершенствование техники одновременного ходов. Развитие анаэробно-аэробной выносливости. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка). Техника безопасности на занятиях по плаванию. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию. Правила поведения занимающихся в бассейне. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся плаванием. Представление о технике плавания и ознакомление со свойством воды. Обучение элементам техники и способа плавания в целом. Закрепление элементов техники в целом и совершенствование.

Модуль 8. Легкая атлетика.

Совершенствование техники бега на короткие и длинные дистанции. Развитие выносливости. Развитие быстроты. Развитие силовых качеств. Кроссовая подготовка. ОФП с элементами фитнеса, йоги, пилатеса. Мониторинг физической подготовленности (ОФП).

5.2. Содержание дисциплины: Практические занятия (198 ч.)

Модуль 1. Легкая атлетика (18 ч.)

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.
2. Правила поведения занимающихся на спортивных объектах.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся легкой атлетикой.

Тема 2. Основы техники видов ходьбы и бега (2 ч.)

1. Разминка: бег, общеразвивающие упражнения (ОРУ), специально-беговые упражнения (СБУ).
2. Техника видов ходьбы (обычная, строевая, походная, спортивная).
3. Техника бега и умение ее изменять в беге с различной интенсивностью (100 м, 400 м, 1000 м).
4. Развитие скоростно-силовых качеств по средствам прыжковых упражнений и эстафет.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Техника различных вариантов старта в беге на короткие дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Бег на короткие дистанции, специальные упражнения спринтера.
3. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 4. Техника бега с низкого старта и стартового разбега в беге на 100 м. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Низкий старт и стартовый разгон на дистанции 30-60 метров.
3. Повторный бег на 60-100 м.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Техника финиширования в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости и координации (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника бега по дистанции 100 метров и финиширование.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.
4. Подвижные игры на ловкость и координацию
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 7. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки

через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).

3. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 8. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 2. Спортивные игры. Волейбол как вид спорта и средство физического воспитания (18 ч.)

Тема 1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта (2 ч.).

Содержание, классификация и общая характеристика спортивных игр. Возникновение спортивных игр. Характеристика волейбола как игрового вида спорта. Место и значение волейбола в системе физического воспитания. Развитие волейбола в России. Современное состояние волейбола в мире, России, Республике Мордовия. Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях по волейболу (2 ч.).

Инструкция по технике безопасности при проведении занятий по волейболу. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и после окончания проведения занятий. Гигиенические требования к занимающимся. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Первая помощь при травмах. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

Тема 3-4. Развитие силы ловкости, быстроты и координации движений (2 ч.).

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости, силовой и скоростной выносливости, прыгучести и прыжковой выносливости; упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнера, с использованием гимнастических снарядов; ускорения, бег и прыжки со сменой темпа и направления движения; бег спиной вперед, бег по команде и т.п. Челночный бег. Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.

Тема 5-6. Специальные и прыжковые упражнения волейболистов (4 ч.)

Подводящие специальные беговые и прыжковые упражнения позволяющие сформировать представление о рациональной школе движений и правильной техники волейбольных приемов. Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой. Упражнения с мячами в парах.

Тема 7-8. Основы методики обучения технике игры в волейбол. Обучение технике игры в волейбол (4 ч.).

Специально-подготовительные упражнения в волейболе. Техника владения мячом. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Поддачи и приемы мяча в разных зонах игровой площадки. Верхняя передача мяча в парах с шагом, у стенки. Прием мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Эстафеты с мячами. Подвижные игры с элементами волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Двусторонняя игра в волейбол.

Тема 9. Мониторинг физической подготовленности (волейбол) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 3. Лыжная подготовка. Плавание (28 часов)

Тема 1. Вводно-подготовительное занятие по лыжной подготовке (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.

2. Правила подбора лыжного инвентаря и поведения на лыжне во время учебных занятий.

3. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.

4. Прохождение дистанции 1 км.

Тема 2. Специально-подготовительные и строевые упражнения лыжника (2 ч.)

1. Строевые упражнения на месте и при передвижении с лыжами.

2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг», «коньковый шаг», имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Прохождение дистанции 1 км (дев.), 2 км (юн.)

Тема 3. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Повторное прохождение дистанции 200 м попеременным двухшажным ходом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 4. Техника торможения и поворотов на лыжах при спуске (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Техника поворотов на месте и при спуске.

3. Техника торможения при спуске.

4. Развитие выносливости – повторное прохождение дистанции 2-2,5 км в равномерном темпе.

Тема 5. Техника бесшажного одновременного хода (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Прохождение дистанции на пологих спусках бесшажным одновременным ходом с выполнением торможений и поворотом.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции до 3-4 км в равномерном темпе.

Тема № 6. Техника смены лыжных ходов при прохождении дистанции 3 и 5 км. (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.

3. Развитие выносливости – прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе.

Тема 7. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.

2. Прохождение контрольной дистанции на время 3 км (дев.), 5 км (юн.).

Тема 8. Техника безопасности на занятиях по плаванию (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.

2. Правила поведения занимающихся в бассейне.

3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся плаванием.

Тема 9-10. Представление о технике плавания и ознакомление со свойством воды (4ч)

Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше). Упражнения выполняются в воде:

1. Упражнения на всплытие. Погрузиться под воду, принять горизонтальное положение и всплыть, выполняя вначале держась за руки партнера.

2. Лежание на воде с помощью партнера, на груди и на спине. При лежании на груди лицо опущено в воду.

3. Лежание на груди и на спине без партнера с различными движениями рук и ног.

4. Упражнения «поплавок».

5. Движение ногами как в кроле на груди и спине, опираясь одно руками, держась руками за дорожку или руки партнера.

6. Гребковые движения руками в положении наклона вперед.

7. Упражнения в дыхании, стоя в положении наклона вперед и опустив лицо в воду.

Тема 11-12. Обучение элементам техники и способа плавания в целом (4 ч.)

Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше). Упражнения выполняются в воде:

1. Повторить упражнения предыдущего занятия.
2. Движения ногами, как при кроле на груди и спине в опорном и без опорном положении.
3. Скольжение толчком от дна, от поворотного щита.
4. Скольжение с работой ног, лицо опущено в воду.
5. Плавание с доской одними ногами.
6. Упражнение с выдохом в воду.
7. Движение руками как в кроле на груди в опорном и безопорном положении (в скольжении с задержкой дыхания).
8. Сочетание движений руками с дыханием в опорном положении

Тема 13-14. Закрепление элементов техники в целом и совершенствование (4ч.)

Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений, акцентируя внимание на упражнения в сочетании движений рук кролем с дыханием (выполняются на суше).

1. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями ног как в кроле.
2. Упражнения, сочетающие движения руками с дыханием (выдох в воду) в опорном положении, в скольжении на груди и на спине.
3. Плавание с движениями ногами кролем с доской на груди и на спине.
4. Плавание на груди и на спине при задержке дыхания.
5. Проплыть несколько раз как можно большее расстояние любым способом в полной координации.
6. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.
7. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.
8. Упражнения для освоения стартового прыжка (спад в воду головой вниз со стартовой тумбочки, прыжок головой вниз с мостика и стартовой тумбочки).
9. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.
10. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.
11. Плавание с доской, работая ногами, как в кроле на груди не менее 50 м.
12. Упражнение на согласование движений руками и дыхания (стоя на месте, в скольжении).
13. Плавание вольным стилем 50 метров на время (сдача норматива).
14. Свободное плавание.

Модуль 4. Легкая атлетика (26 часов)

Тема 1. Техника бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специальные упражнения спринтера
3. Бег со старта из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты).

Тема 2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. ОФП спринтера (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Низкий старт и стартовый разгон в беге на 100 метров.
3. Развитие быстроты – пробегание отрезков по 30, 60, 80 и 100 метров.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Техника финиширования в беге на короткие дистанции (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника бега по дистанции (100 м) и финиширование.

3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки с места и с разбега.

4. Подвижные игры на ловкость и координацию.

Тема 4. Техника бега в эстафете 4х100 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Обучение технике передачи эстафетной палочки.

3. Выполнение специально-подготовительных упражнений в передаче эстафетной палочки.

4. Бег по этапу с передачей эстафетной палочки в «коридоре».

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 5. Кроссовая подготовка – старт и бег по дистанции в условиях рельефа местности (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника старта и бега по дистанции на спусках и подъемах.

3. ОФП с использованием ОРУ в парах, подвижных игр, развивающих ловкость и координацию.

4. Развитие выносливости в смешанном передвижении «ходьба – бег» 2–2,5 км.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Основы техника кроссового бега.

3. Длительный бег в аэробном режиме 2 км-3 км.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 7. Кроссовая подготовка – развитие специальной выносливости в беге на 1000 метров (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Повторный бег на отрезках 300-500 м.

3. Развитие выносливости – продолжительный бег с умеренной интенсивностью (2-3,5 км)

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 8. Развитие скоростной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

3. Развитие скоростной выносливости – бег 4-5х100 м.

4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 9. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 10. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).

3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).

4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 11. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).
3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 12-13. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 5. Легкая атлетика (28 часов)

Тема 1. Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега в беге на 100 метров. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 30, 60, 100 м.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством прыжковых упражнений и эстафет.

Тема 2. Совершенствование техники бега с низкого старта по прямой в беге на 100 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера.
3. Повторный бег с низкого старта на отрезках 4-5х100 м.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством упражнений с собственным весом.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Техники бега по виражу на дистанции 200 м. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спринтера
3. Вход и выход с виража при беге с хода.
4. Развитие скоростно-силовых качеств посредством подвижных игр и эстафет.

Тема 4. Техника прыжка в длину с места и разбега. Развитие скоростно-силовых качеств (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения прыгуна.
3. Техника прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет, приземление.
4. Развитие быстроты и силы по средствам прыжковых упражнений.

Тема 5. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специально-подготовительные упражнения прыгуна.
3. Выполнение прыжка в длину: разбег, отталкивание, полет, приземление.
4. Развитие быстроты и силы по средствам прыжковых упражнений.

Тема 6. Совершенствование техники бега по пересеченной местности. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Проведение ОРУ в вводной части занятия (учебная практика).
3. Бег по пересеченной местности – 2-2,5 км (совершенствование техники кроссового бега).

4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 7. Совершенствование техники кроссового бега. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. ОФП с использованием ОРУ, специально-беговых и прыжковых упражнений.
3. Повторный бег на отрезках дистанции 400-600 м.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 8. Техника толкания ядра. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Обучение технике толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 9. Совершенствование техники толкания ядра. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения спортсмена-толкателя.
3. Выполнение техники толкания ядра.
4. ОФП с использованием ОРУ и силовых упражнений.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 10. Развитие силы в условиях тренажерного и фитнес-залов (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах для укрепления мышц спины и брюшного пресса.
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 11. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 12. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).
3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 13-14. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 6. Спортивные игры. Баскетбол (26 часов)

Тема 1. Совершенствование технических приемов ведения и передачи мяча в баскетболе (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Техника ведения и передачи мяча в движении.
3. Техника штрафных бросков мяча в кольцо.
4. Двухсторонняя игра.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 2. Совершенствование технических действий игроков в защите и нападении (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. Методика проведения ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

3. Техника ведения мяча и передачи в комбинационных действиях игроков.

4. Развитие ловкости и координации владения мячом посредством подвижных игр.

Тема 3-4. Техничко-тактические действия игроков в баскетболе (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Техника приемов-передач мяча и бросков в защите и нападении в движении игроков.

3. Техника способов бросков мяча со штрафной площадки.

4. Закрепление технических приемов в двухсторонней игре.

Тема 5-6. Совершенствование технико-тактических действий «быстрый прорыв» в баскетболе (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.

2. Проведение ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу.

3. Тактические приемы и действия игроков «быстрый прорыв» в двухсторонней игре

4. Специально-развивающие упражнения. ОФП.

Тема 7-8. Совершенствование тактических действий игроков в защите и в нападении (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Методика проведения ОРУ в вводной части учебно-тренировочного занятия по баскетболу (учебная практика)

3. Техничко-тактические действия игроков «быстрый прорыв» в игре.

4. Закрепление тактических действий игроков в двухсторонней игре.

Тема 9. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. Упражнения на гимнастической скамейке.

4. Упражнения со скакалкой.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 10. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ с набивными мячами, гимнастическими скакалками и обручами.

4. Силовые упражнения с собственным весом.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 11. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и акробатики (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Строевые упражнения, построения, перестроения.

3. ОРУ упражнения, направленные на развитие гибкости.

4. Стойки на лопатках, голове и руках.

5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 12-13. Мониторинг физической подготовленности (баскетбол) (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.

2. Выполнение контрольных нормативов.

Модуль 7. Лыжная подготовка. Плавание (28 часов)

Тема 1. Совершенствование техники скольжения в попеременном двухшажном ходе. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Специально-подготовительные упражнения: «скользящий шаг» в различных вариантах выполнения, имитационные упражнения на отрезках дистанции и на месте.
3. Прохождение дистанции 0,5-1 км «на технику скольжения».
4. Равномерное прохождение дистанции 1,5-2,5 км.

Тема 2. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника
2. Повторное прохождение отрезков 150-200 м «на технику» попеременным двухшажным ходом.
3. Повторное прохождение дистанции 2-3х800-1000 м попеременным двухшажным ходом.

Тема 3. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах при спуске. Развитие аэробной выносливости (2 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения для освоения техники поворотом и торможения.
2. Выполнение поворотов и торможения при спуске с уклона.
3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.

Тема 4-5. Совершенствование техники одновременного ходов. Развитие анаэробно-аэробной выносливости (4 ч.)

1. Специально-подготовительные и имитационные упражнения на технику одновременных ходов
2. Повторное прохождение отрезков 100-150 м на пологих спусках одновременными ходами
3. Повторное прохождение дистанции 400-600 м с интенсивностью 70-80% от максимальной.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 6. Развитие специальной выносливости средствами лыжной подготовки (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Повторное прохождение дистанции 500 м с использованием техники одновременного одношажного хода.
3. Прохождение дистанции до 3,5-4 км в равномерном темпе.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 7. Мониторинг физической подготовленности (лыжная подготовка) (2 ч.)

1. Специально-подготовительные упражнения лыжника.
2. Прохождение контрольной дистанции на время 3 км (дев.), 5 км (юн.).

Тема 8. Техника безопасности на занятиях по плаванию (2 ч.)

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по плаванию.
2. Правила поведения занимающихся в бассейне.
3. Основные требования, предъявляемые к студентам, занимающимся плаванием.

Тема 9-10. Представление о технике плавания и ознакомление со свойством воды (4ч)

Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше). Упражнения выполняются в воде:

1. Упражнения на всплывание. Погрузиться под воду, принять горизонтальное положение и всплыть, выполняя вначале держась за руки партнера.

2. Лежание на воде с помощью партнера, на груди и на спине. При лежании на груди лицо опущено в воду.
3. Лежание на груди и на спине без партнера с различными движениями рук и ног.
4. Упражнения «поплавок».
5. Движение ногами как в кроле на груди и спине, опираясь одно руками, держась руками за дорожку или руки партнера.
6. Гребковые движения руками в положении наклона вперед.
7. Упражнения в дыхании, стоя в положении наклона вперед и опустив лицо в воду.

Тема 11-12. Обучение элементам техники и способа плавания в целом (4 ч.)

Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений (выполняются на суше). Упражнения выполняются в воде:

1. Повторить упражнения предыдущего занятия.
2. Движения ногами, как при кроле на груди и спине в опорном и без опорном положении.
3. Скольжение толчком от дна, от поворотного щита.
4. Скольжение с работой ног, лицо опущено в воду.
5. Плавание с доской одними ногами.
6. Упражнение с выдохом в воду.
7. Движение руками как в кроле на груди в опорном и безопорном положении (в скольжении с задержкой дыхания).
8. Сочетание движений руками с дыханием в опорном положении

Тема 13-14. Закрепление элементов техники в целом и совершенствование (4ч.)

Комплекс общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений, акцентируя внимание на упражнения в сочетании движений рук кролем с дыханием (выполняются на суше).

1. Скольжение на груди и на спине с последующими движениями ног как в кроле.
2. Упражнения, сочетающие движения руками с дыханием (выдох в воду) в опорном положении, в скольжении на груди и на спине.
3. Плавание с движениями ногами кролем с доской на груди и на спине.
4. Плавание на груди и на спине при задержке дыхания.
5. Проплыть несколько раз как можно большее расстояние любым способом в полной координации.
6. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.
7. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.
8. Упражнения для освоения стартового прыжка (спад в воду головой вниз со стартовой тумбочки, прыжок головой вниз с мостика и стартовой тумбочки).
9. Поворот на мелком месте с шага и наплыва.
10. Плавание кролем на груди (на спине) 4×25 с выполнением поворота.
11. Плавание с доской, работая ногами, как в кроле на груди не менее 50 м.
12. Упражнение на согласование движений руками и дыхания (стоя на месте, в скольжении).
13. Плавание вольным стилем 50 метров на время (сдача норматива).
14. Свободное плавание.

Модуль 8. Легкая атлетика (26 часов)

Тема 1. Совершенствование техники бега по дистанции в спринте. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
2. Специальные упражнения спринтера.
3. Бег на развитие быстроты из различных стартовых положений.
4. Общая физическая подготовка (ОРУ, прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты).

Тема 2. Совершенствование техники бега на 200 и 400 метров. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Старт и стартовый разбег в беге на 200 и 400 м.
3. Бег по дистанции 200 м. с финишированием.
4. Бег по дистанции 400 м. с финишированием.
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 3. Техника прыжка в высоту. ОФП прыгуна в высоту (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Техника прыжка в высоту с короткого и длинного разбега.
3. Развитие скоростно-силовых качеств – прыжки в высоту с места и с разбега.
4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 4. Совершенствование техники прыжка в высоту. ОФП (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов в высоту.
3. Выполнение прыжков в высоту с короткого разбега.
4. Подвижные игры, развивающие ловкость и координацию.

Тема 5. Техника прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств прыгуна (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Специально-подготовительные упражнения для прыгунов длину.
3. Выполнение прыжков в длину с короткого разбега.
4. Упражнения, развивающие прыгучесть (прыжки, скачки, подскоки и др.).
5. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 7-8. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ. Строевые упражнения на месте и в движении.
1. Бег по дистанции 3-4х500 м. в среднем темпе.
2. Кроссовый бег 2-2,5 км.
4. Упражнения на восстановление дыхания.

Тема 9. Развитие скоростно-силовых качеств методом круговой тренировки (2 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (йога, шейпинг, степ-аэробика, пилатес, бодифлекс и др.).
3. Упражнения на тренажерах: для мышц рук, спины, ног и брюшного пресса (2-3 подхода на каждый тренажер).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 10-11. Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки (4 ч.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ.
2. Выполнение упражнений с элементами популярных видов фитнеса (фитбол, аэробика, body sculpt и др.).
3. Выполнение упражнений: поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке, поднимание и опускание туловища из положения лежа, прыжки через скакалку, отжимания от скамейки, прыжки со сменой ног с опорой на скамейку (2-3 раза).
4. Упражнения на растяжение мышц и восстановление дыхания.

Тема 12-14. Мониторинг физической подготовленности (ОФП) (6 час.)

1. Разминка: бег, ОРУ, СБУ, строевые упражнения на месте и в движении.
2. Выполнение контрольных нормативов.

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (разделу)

6.1 Вопросы и задания для самостоятельной работы

Второй семестр (42 ч.)

Модуль 3. Лыжная подготовка. Плавание. (22 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет (30 источников).

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Основные понятия системы физической культуры: физическая культура, спорт, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическое развитие, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.

Тема 2. Цели и задачи системы физического воспитания.

Тема 3. Основные направления системы физического воспитания.

Тема 4. Роль двигательной активности в жизнедеятельности человека. Двигательная активность студентов и школьников.

Тема 5. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи.

Тема 6. Формы, содержание и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями школьников.

Тема 7. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность.

Тема 8. Туризм в системе физического воспитания.

Тема 9. Руководство физическим воспитанием в школе.

Тема 10. Физическое воспитание в детском лагере отдыха.

Модуль 4. Легкая атлетика (20 ч.)

Вид СРС: *Работа с электронными ресурсами и информационными системами

Изучите учебно-методическую литературу по вопросам физической культуры и спорта. Составьте список источников за последние 5 лет (30 источников).

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».

Тема 2. Здоровье человека как ценность, факторы определяющие здоровье.

Тема 3. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».

Тема 4. Мотивы формирования здорового образа жизни.

Тема 5. Физические качества человека. Дайте им определение.

Тема 6. Силовые способности человека и методы их воспитания.

Тема 7. Физическое качество «выносливость» и методы ее воспитания.

Тема 8. Физическое качество «быстрота» и методы ее воспитания.

Тема 9. Физическое качество «гибкость» и методы ее воспитания.

Тема 10. Физическое качество «ловкость» и методы ее воспитания

Третий семестр (44 ч.)

Модуль 5. Легкая атлетика (20 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Формы организации физического воспитания школьников.

Тема 2. Методы физического воспитания.

Тема 3. Дидактические принципы физического воспитания. Понятия и термины.

Тема 4. Физические качества.

Тема 5. Принципы сознательности и активности.

Тема 6. Принцип прочности.

Тема 7. Принцип индивидуализации.

Тема 8. Принцип наглядности. Принцип доступности.

Тема 9. Методы физического воспитания. Словесные методы. Использование методов демонстрации. Методы разучивания упражнений.

Тема 10. Методы совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств. Игровой и соревновательный методы в системе физического воспитания.

Модуль 6. Спортивные игры. Баскетбол.(24 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 10. Методика подбора средств для решения задач ППФП. Планирование программного материала и определение зачетных требований по ППФП.

Тема 11. Физическая культура в образе жизни студентов. Физическая культура в системе обучения и воспитания будущих специалистов.

- Тема 12. Физическая культура в студенческом общежитии.
Тема 13. Студенческие спортивно-оздоровительные лагеря.
Тема 14. Основы гигиены массовой физической культуры.
Тема 15. Урок физической культуры – основная форма физического воспитания школьников.
Тема 16. Характеристика внеурочных форм занятий в школе.
Тема 17. Физическое воспитание в детском лагере отдыха. Роль семьи в физическом воспитании детей.

Четвертый семестр (44 ч.)

Модуль 7. Лыжная подготовка. Плавание (24 ч.)

- Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.
Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

Подготовьте план-конспект учебного занятия по легкой атлетике для учащихся 6 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия легкой атлетике для учащихся 8 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по легкой атлетике для учащихся 10 класса.

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

– значение и роль ППФП в формировании компетенций специалистов педагогической направленности;

– место и роль ППФП в системе научной организации труда (НОТ).

Тема 2. Психофизиологические основы Нот и их значение при определении содержания ППФП.

Тема 3. Психофизические предпосылки профессионального обучения и подготовки к трудовой деятельности. Психофизиологическое обоснование рационального режима труда и отдыха.

Тема 4. Некоторые вопросы физиологии и психологии труда в связи с современным прогрессом производства. Педагогические основы ППФП. Методические основы обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

Тема 5. Методические основы акцентированного воспитания физических качеств в процессе ППФП.

Тема 6. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.

Тема 7. Организационные основы ППФП студентов. Определение содержания ППФП. Основные методы исследований.

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

Тема 8. Организационные и методологические проблемы научно-методического обоснования содержания ППФП. Организация и методика проведения ППФП.

Модуль 8. Легкая атлетика(20 ч.)

Вид СРС: *Подготовка к выполнению контрольных нормативов

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие быстроты.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие силы.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие гибкости.

Выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие ловкости и координации.

Вид СРС: *Выполнение индивидуальных заданий

Методическая разработка учебного занятия

Подготовьте план-конспект учебного занятия по легкой атлетике для учащихся 5 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по легкой атлетике для учащихся 7 класса.

Подготовьте план-конспект учебного занятия по легкой атлетике для учащихся 11 класса.

Составьте педагогический анализ учебного занятия.

Вид СРС: *Подготовка письменных работ (эссе, рефератов, докладов)

Темы письменных работ:

Тема 1. Научно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов:

– значение и роль ППФП в формировании компетенций специалистов педагогической направленности;

– место и роль ППФП в системе научной организации труда (НОТ).

Тема 2. Психофизиологические основы Нот и их значение при определении содержания ППФП.

Тема 3. Психофизические предпосылки профессионального обучения и подготовки к трудовой деятельности. Психофизиологическое обоснование рационального режима труда и отдыха.

Тема 4. Некоторые вопросы физиологии и психологии труда в связи с современным прогрессом производства. Педагогические основы ППФП. Методические основы обучения прикладным двигательным умениям и навыкам.

Тема 5. Методические основы акцентированного воспитания физических качеств в процессе ППФП.

Тема 6. Комплексное формирование и воспитание прикладных умений, навыков, физических и специальных качеств.

Тема 7. Организационные основы ППФП студентов. Определение содержания ППФП. Основные методы исследований.

Определение основных требований и содержания ППФП по материалам исследований.

Тема 8. Организационные и методологические проблемы научно-методического обоснования содержания ППФП. Организация и методика проведения ППФП.

7. Тематика курсовых работ

Курсовые работы (проекты) по дисциплине не предусмотрены.

8. Оценочные средства

8.1. Компетенции и этапы формирования

№ п/п	Оценочные средства	Компетенции, этапы их формирования
1	Модуль здоровья и безопасности жизнедеятельности	УК-7

8.2. Показатели и критерии оценивания компетенций, шкалы оценивания

Шкала, критерии оценивания и уровень сформированности компетенции			
2 (не зачтено) ниже порогового	3 (зачтено) пороговый	4 (зачтено) базовый	5 (зачтено) повышенный
УК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.1. Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.			
Не способен понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но бессистемно понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	Способен в полном объеме понимать оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.
УК-7.2. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.			
Не способен определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но бессистемно определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.	Способен в полном объеме определять личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.			
Не способен отбирать и формировать комплексы	В целом успешно, но бессистемно отбирает и формирует	В целом успешно, но с отдельными недочетами отбирает и формирует	Способен в полном объеме отбирать и формировать комплексы

физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	формирует комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.	физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			
Не способен демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но бессистемно демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	В целом успешно, но с отдельными недочетами демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.	Способен в полном объеме демонстрировать применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.

Уровень сформированности компетенции	Шкала оценивания для промежуточной аттестации	Шкала оценивания по БРС
	Зачет	
Повышенный	зачтено	90 – 100%
Базовый	зачтено	76 – 89%
Пороговый	зачтено	60 – 75%
Ниже порогового	не зачтено	Ниже 60%

8.3. Типовые задания для текущего контроля успеваемости

1-4 семестр

Контрольные нормативы для определения общей физической подготовленности

УК-7 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Контрольные нормативы по легкой атлетике

№ п/п	Контрольный норматив	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1.	Бег 100 м, с.	16,5 и ниже	17,0	17,5	18,0	18,5 и выше
2.	Бег 1000 м, мин, с.	4.40,0 и ниже	5.40,0	6.10,0	6.40,0	7.00,0 и выше
3.	Бег 2000 м, мин, с	10.30,0 и ниже	11.15,0	11.35,0	12.00,0	12.30,0 и выше
4.	Прыжок в длину с места, см.	195 и выше	180	170	160	150 и ниже
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14 и выше	12	10	8	5 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	47 и выше	40	34	28	20 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	16 и выше	11	8	5	3 и ниже
8.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	85 и выше	75	65	55	54 и ниже
Юноши						
1.	Бег 100 м, с.	13,5 и ниже	14,8	15,1	15,5	15,8 и выше
2.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
3.	Бег 3000 м, мин, с.	12.30,0 и ниже	13.30,0	14.00,0	14.30,0	15.00,0 и выше
4.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже
8.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

Контрольные нормативы по волейболу

№ п/п	Контрольный норматив	<i>Юноши</i>				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	13,5 и	14,8	15,1	15,5	15,8 и

		ниже				выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	13 и выше	10	9	7	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	80 и выше	70	60	50	49 и ниже

№ п/п	Контрольный норматив	Девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Волейбол: верхняя и нижняя подачи из 5 подач попасть в поле	5	4	3	2	1
2.	Жонглирование волейбольным мячом над головой, кол-во раз	15	13	11	10	9
3.	Верхняя передача мяча в парах, кол-во раз	30	27	25	23	20
4.	Бег 100 м, с.	16,5 и ниже	17,0	17,5	18,0	18,5 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	185 и выше	175	160	150	140 и ниже
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14 и выше	12	10	8	5 и ниже
7.	Прыжки со скакалкой, кол-во раз за 30 с.	85 и выше	75	65	55	54 и ниже

Контрольные нормативы по баскетболу

№ п/п	Контрольный норматив	Юноши				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м, сек.	7.8	8.0	8.2	8.4	8.6
4.	Бег 1000 м, мин, с.	3.50,0 и ниже	4.30,0	5.10,0	5.30,0	6.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	240 и выше	230	215	205	200 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	52 и выше	45	39	33	25 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	13 и выше	7	6	4	2 и ниже

№ п/п	Контрольный норматив	Девушки				
		Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Штрафной бросок (из 5 бросков попасть в корзину)	5	4	3	2	1
2.	Бросок в корзину после ведения (из 5 попыток попасть кол-во раз)	5	4	3	2	1
3.	Челночный бег с ведением мяча 3x10м, сек.	8.3	8.6	8.9	9.1	9.4

4.	Бег 1000 м, мин, с.	4.40,0 и ниже	5.40,0	6.10, 0	6.40,0	7.00,0 и выше
5.	Прыжок в длину с места, см.	185 и выше	175	160	150	140 и ниже
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин.	47 и выше	40	34	28	20 и ниже
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи), см.	16 и выше	12	10	6	4 и ниже

Контрольные нормативы по лыжной подготовке

№ п/п	Контрольный норматив	Количество баллов				
		5	4	3	2	1
Девушки						
1.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18,00	19,30	20,20	21,10	22,00
Юноши						
1.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	23,30	25,30	26,30	27,30	29,00

Темы письменных работ

1. Охарактеризуйте социальную значимость физической культуры и спорта. Опишите основные направления деятельности сферы физической культуры и спорта.

2. Дайте характеристику понятию «здоровье». Опишите здоровье человека как ценность. Охарактеризуйте факторы, его определяющие.

3. Охарактеризуйте средства и методы физического воспитания. Перечислите средства физической культуры, направленных на повышение физической подготовленности и функциональных возможностей организма.

4. Охарактеризуйте основные методы и принципы физического воспитания. Опишите общепедагогические и специфические методы физического воспитания. Раскройте содержание дидактических принципов физического воспитания.

5. Дайте характеристику понятию «спорт». Опишите основные направления развития спорта: «массовый спорт» и «спорт высших достижений».

6. Раскройте современные подходы к организации занятий физической культурой. Опишите основные технологии.

7. Охарактеризуйте функциональные системы организма. Опишите физиологические состояния организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.

8. Дайте характеристику понятию «двигательный режим». Опишите методику составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности (на выбор).

9. Опишите понятие «Физическая подготовленность студента». Дайте характеристику показателям определения нагрузки при занятиях физическими упражнениями: частота сердечных сокращений, артериальное давление, жизненный объем легких и частота дыхания.

10. Опишите правила проведения соревнований и организации судейства по виду спорта (на выбор). Опишите виды соревнований, права и обязанности участников, обязанности судей и судейской коллегии.

8.4. Вопросы для промежуточной аттестации

2, 4 семестр (Зачет, УК-7.1, УК-7.2, УК-7.3, УК-7.4)

Типовые вопросы к зачету

1. Сформулируйте понятия: предмет, цели, задачи и содержание физического воспитания.
2. Перечислите основные понятия физической культуры.
3. Расскажите историю развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Раскройте понятие «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке бакалавра».
5. Расскажите историю возникновения и развития легкой атлетики в мире и России.
6. Расскажите о здоровье человека как ценности. Факторах, определяющих здоровье.
7. Сформулируйте понятие «Здоровый образ жизни и его составляющие».
8. Определите мотивы формирования здорового образа жизни.
9. Назовите физические качества человека. Дайте им определение.
10. Дайте характеристику методическим особенностям воспитания основных физических качеств для укрепления и сохранения здоровья занимающихся
11. Расскажите о силовых способностях человека и методах их воспитания.
12. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и методах ее воспитания.
13. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и методах ее воспитания.
14. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и методах ее воспитания.
15. Расскажите о физическом качестве «ловкость» и методах ее воспитания.
16. Расскажите об организме человека как единой биологической системе. Функциональные системы организма человека.
17. Охарактеризуйте классификацию специальных беговых и прыжковых упражнений, технику выполнения, их избирательное воздействие на опорно-двигательный аппарат и условия выполнения.
18. Проанализируйте классификацию спринтерских дистанций видов легкой атлетики, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на короткие дистанции.
19. Проанализируйте классификацию бега на средние и длинные дистанции, терминологию; кинематические и динамические параметры техники бега на средние дистанции.
20. Охарактеризуйте технические особенности толкания ядра.
21. Охарактеризуйте особенности техники эстафетного бега.
22. Охарактеризуйте технические особенности прыжка в длину с разбега.
23. Охарактеризуйте технические особенности бега на короткие, средние и длинные дистанции.
24. Охарактеризуйте особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления
25. Расскажите о средствах физического воспитания.
26. Дайте характеристику методам физического воспитания.
27. Расскажите о структуре учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
28. Раскройте содержание частей учебно-тренировочного занятия по легкой атлетике.
29. Расскажите историю возникновения ВФСК «ГТО» и современное развитие Комплекса.
30. Расскажите о правилах организации и проведения соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа.

8.5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы

формирования компетенций

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Зачет позволяет оценить сформированность общепрофессиональных компетенций, теоретическую подготовку студента, его способность к творческому мышлению, готовность к практической деятельности, приобретенные навыки самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их при решении практических задач.

При балльно-рейтинговом контроле знаний итоговая оценка выставляется с учетом набранной суммы баллов.

Собеседование (устный ответ) на зачете

Для оценки сформированности компетенции посредством собеседования (устного ответа) студенту предварительно предлагается перечень вопросов или комплексных заданий, предполагающих умение ориентироваться в проблеме, знание теоретического материала, умения применять его в практической профессиональной деятельности, владение навыками и приемами выполнения практических заданий.

При оценке достижений студентов необходимо обращать особое внимание на:

- усвоение программного материала;
- умение излагать программный материал научным языком;
- умение связывать теорию с практикой;
- умение отвечать на видоизмененное задание;
- владение навыками поиска, систематизации необходимых источников литературы по изучаемой проблеме;
- умение обосновывать принятые решения;
- владение навыками и приемами выполнения практических заданий;
- умение подкреплять ответ иллюстративным материалом.

Тесты (контрольные нормативы)

При определении уровня достижений студентов при выполнении контрольных нормативов необходимо обращать особое внимание на следующее:

- показано понимание индивидуальной степени состояния здоровья и физического развития;
- умение выбирать соответствующие физические упражнения для определения уровня сформированности своей физической подготовленности;
- задание выполнено с соблюдением методических требований к выполнению;
- показан оценочный результат при выполнении;
- выполнение задания теоретически обосновано.

Письменная работа

Виды контрольных работ: аудиторные, домашние, текущие, экзаменационные, письменные, графические, практические, фронтальные, индивидуальные.

Система заданий письменных контрольных работ должна:

- выявлять знания студентов по определенной дисциплине (модулю дисциплины);
- выявлять понимание сущности изучаемых предметов и явлений, их закономерностей;
- выявлять умение самостоятельно делать выводы и обобщения;
- творчески использовать знания и навыки.

Требования к контрольной работе по тематическому содержанию соответствуют устному ответу.

Также контрольные работы могут включать перечень практических заданий.

9. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная литература

1. Легкая атлетика: учебное пособие: [16+] / А.П. Кизько, Л.Г. Забелина, А.В. Тертычный, В.А. Косарев; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2018. – 156 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576711> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7782-3652. – Текст: электронный.
2. Тверских, В.В. Физическая культура: учебно-тренировочные занятия (элективный курс «Общая физическая подготовка»): учебно-методический комплекс. Рабочая программа для студентов 1-2 курсов очной формы обучения всех направлений подготовки: [16+] / В.В. Тверских; отв. ред. И.В. Манжелей; Тюменский государственный университет. – Тюмень: Тюменский государственный университет, 2016. – 38 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=574256> – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
3. Шамрай, С.Д. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / С.Д. Шамрай, И.В. Кивихарью; Высшая школа народных искусств (институт). – Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016. – 106 с.: табл., схем. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-906697-32-5. – Текст: электронный.
4. Минникаева, Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : [16+] / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.
5. Манжелей, И.В. Физическая культура: компетентностный подход: [16+] / И.В. Манжелей, Е.А. Симонова. – Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 183 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364912> – ISBN 978-5-4475-5233-6. – DOI 10.23681/364912. – Текст: электронный.
6. Чеснова, Е.Л. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Е.Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 160 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

Дополнительная литература

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учебное пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 79 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта [текст] : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 10-е изд., испр. – М.: Академия, 2012. – 479 с.
3. Черепяхин, Д. А. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата средствами атлетической гимнастики : учеб. пособие / Д. А. Черепяхин, А. А. Щанкин; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2011. – 91 с.
4. Шиндина, И. В. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие / И. В. Шиндина, Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2014. – 210 с.
5. Шуняева, Е. А. Особенности организации и проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы (программа и методические рекомендации) / Е. А. Шуняева; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2012. – 53 с.

10. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577> – Теория и методика физической культуры. Избранные лекции. Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева; Кемеровский государственный университет.
2. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945> – Физическая культура: учебное пособие. Е.Л. Чеснова.

11. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Для максимального изучения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (Легкая атлетика)» необходимо обратить внимание студентов на то, что:

- учебный процесс организуется в соответствии с требованиями балльно-рейтинговой системы (БРС) оценки успеваемости студентов;
- сущностью БРС является изучение учебного материала отдельными блоками с оценкой знаний обучающегося в виде суммы баллов за каждый из них;
- необходимо активное посещение всех занятий данной дисциплины, чтобы ее эффективно освоить;
- практические занятия направлены на изучение основ технической и тактической подготовки по виду спорта легкая атлетика с помощью использования специальных тренировочных упражнений, на совершенствование спортивных навыков, улучшения физического состояния и здоровья;
- на каждом занятии к студентам предъявляются требования в соблюдении опрятного внешнего вида, наличия соответствующей одежды и обуви для занятий физическими упражнениями, чистоты и порядка, бережного отношения к оборудованию и инвентарю, правил поведения при выполнении физических упражнений;
- преподаватель систематически контролирует уровень физической подготовленности занимающихся, учитывая данные медицинских осмотров и результаты тестирования;
- тестирование уровня физической подготовленности проводится не реже двух раз в год;
- для дополнительного источника информации по дисциплине необходимо использовать интернет-ресурсы.

12. Перечень информационных технологий

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе используется программное обеспечение, позволяющее осуществлять поиск, хранение, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители, организацию взаимодействия в реальной и виртуальной образовательной среде.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины студентами фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

12.1 Перечень программного обеспечения

1. Microsoft Windows 7 Pro
2. Microsoft Office Professional Plus 2010
3. 1С: Университет ПРОФ

12.2 Перечень информационных справочных систем (обновление выполняется еженедельно)

1. Информационно-правовая система «ГАРАНТ» (<http://www.garant.ru>)
2. Справочная правовая система «КонсультантПлюс» (<http://www.consultant.ru>)

12.3 Перечень современных профессиональных баз данных

1. Профессиональная база данных «Открытые данные Министерства образования и науки РФ» (<http://xn---8sbldzzacvuc0jbg.xn--80abucjiibhv9a.xn--p1ai/opendata/>)
2. Электронная библиотечная система Znanium.com(<http://znanium.com/>)
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru>)

13. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для проведения практических занятий необходима материально-техническая база: спортивные залы, открытые спортивные площадки, оборудование и инвентарь. Для организации самостоятельной работы студентов необходим компьютерный класс с рабочими местами, обеспечивающими выход в Интернет.

Индивидуальные результаты освоения дисциплины фиксируются в электронной информационно-образовательной среде университета.

Реализация учебной программы обеспечивается доступом каждого студента к информационным ресурсам – электронной библиотеке и сетевым ресурсам Интернет. Для использования ИКТ в учебном процессе необходимо наличие программного обеспечения, позволяющего осуществлять поиск информации в сети Интернет, систематизацию, анализ и презентацию информации, экспорт информации на цифровые носители.

Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Спортивный зал общефизической подготовки.

Основное оборудование:

Брусья гимнастические мужские массовые; канаты для лазания; козел гимнастический прыжковый; конь гимнастический прыжковый; мостик гимнастический подпружиненный; сетка заградительная; стенка гимнастическая шведская (дерево); ферма выноса баскетбольного щита; щит баскетбольный с корзиной; маты гимнастические; мячи футбольные; мячи баскетбольные; сетка волейбольная; скамейки гимнастические; стол теннисный; ракетки для тенниса; перекладина.

Стадион с твердым покрытием.

Основное оборудование:

Легкоатлетическое ядро (беговые дорожки, сектора для прыжков в длину, высоту, толкания ядра, яма «стипль-чез»), открытая баскетбольная площадка, открытая волейбольная площадка, футбольное поле стадиона, хоккейный корт, площадка для игры в мини-футбол, теннисный корт, площадка «Воркаут», площадка уличных тренажеров, скалодром, военизированная полоса препятствий, учебно-тренировочная пожарная вышка.

Помещение для самостоятельной работы

Читальный зал электронных ресурсов № 1016.

Основное оборудование:

Компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета: автоматизированные рабочие места (компьютер – 12 шт.).

Мультимедийный проектор, многофункциональное устройство, принтер.

Учебно-наглядные пособия:

Презентации, электронные диски с учебными и учебно-методическими пособиями.

