

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»



**Рабочая программа дисциплины
Элективные курсы по физической культуре и спорту**

направление 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
направленность (профиль) 44.03.02.01 Психология и социальная педагогика

Для набора _____ 2021 _____ года

Квалификация
Бакалавр

КАФЕДРА **физической культуры**

Распределение часов дисциплины по курсам

| Курс | 1 | | 2 | | Итого | |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|
| | уп | рп | уп | рп | | |
| Лекции | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Итого ауд. | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Контактная работа | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 |
| Сам. работа | 162 | 162 | 156 | 156 | 318 | 318 |
| Часы на контроль | | | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого | 164 | 164 | 164 | 164 | 328 | 328 |

ОСНОВАНИЕ

Учебный план утвержден учёным советом вуза от 30.08.2021 протокол № 1.

Программу составил (и):

канд. пед. наук. Зав. каф., Кибенко Елена Ивановна;

канд. пед. наук. Доц., Бегун Ольга Валентиновна

канд. пед. наук. Доц., Сальный Роман Викторович;


доц., Хвалебо Галина Васильевна;


доц., Сыроваткина Ирина Анатольевна;


доц., Занина Татьяна Николаевна;

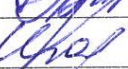
доц., Лебединская Ирина Герардовна

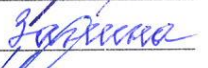
Зав. кафедрой: Кибенко Е. И.

















1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

- 1.1 Формирование физической культуры личности, способной целенаправленно использовать приобретенные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных возможностей организма, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, обладающей практическими навыками межличностного общения, способной к коммуникации, толерантному отношению к окружающим

2. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

УК-7.1: Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности

УК-7.2: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- основы формирования физической культуры личности студента;
- средства, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека;
- наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- способы организации физкультурно-спортивной деятельности;
- средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;
- методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- способы составления вариантов утренней гигиенической и корригирующей гимнастики, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- способы проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- методику оценки и коррекции осанки, проведения физкультурных пауз и физкультурных минуток; регулирование психических состояний человека;
- способы планирования тренировочных занятий по избранному виду физкультурно-спортивной направленности;
- методику организации самостоятельных занятий физкультурно-спортивной направленности;
- способы оценки приобретенных умений и навыков, компетенций для понимания их значимости в образовательной и профессиональной деятельности

Уметь:

- использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье;
- подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня работоспособности;
- использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека;
- организовать самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- провести утреннюю гигиеническую гимнастику, направленную на сохранение и укрепление здоровья, поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- использовать средства и методы физического воспитания при планировании занятий физической культурой или спортом, направленные на повышение функциональных и двигательных возможностей;
- дать оценку и при необходимости провести коррекцию осанки, используя комплекс физических упражнений, разработанный самостоятельно;
- провести малые формы физического воспитания: физкультурные паузы, физкультурные минутки;
- составить комплекс физических упражнений и провести его для снятия утомления во время или после напряженного учебного труда;
- провести корригирующую гимнастику для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения;
- регулировать психические состояния при помощи методов саморегуляции, с использованием методики психорегулирующей тренировки

Владеть:

- организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни;
- использования средств и методов, позволяющих контролировать физическое развитие и физическую подготовленность человека;
- организации и проведения самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом;
- составления вариантов и проведения утренней гигиенической и корригирующей гимнастики;
- проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- составления комплексов, для проведения малых форм физического воспитания: физкультурных пауз, физкультурных минуток;
- использования методов регуляции психических состояний, используя методы саморегуляции;
- проведения физкультурной паузы и физкультурной минутки;
- организации и проведения самостоятельных тренировочных занятий оздоровительной направленности;
- проведения самоконтроля, используя методы саморегуляции, психорегулирующей тренировки

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Код занятия | Наименование разделов и тем /вид занятия/ | Семестр / Курс | Часов | Компетенции | Литература |
|-------------|---|----------------|-------|---------------|--|
| | Раздел 1. Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов. Роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни | | | | |
| 1.1 | Здоровье и двигательная активность человека. Гигиена физических упражнений. В основе гигиенических требований к оздоровительным физическим упражнениям лежат общие принципы непрерывности, комплексности, адекватности. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта. Средства и методы физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Планирование самостоятельных занятий. Основные формы организации самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий женщин. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений. Спорт в жизни студента. Основы врачебного контроля и самоконтроля. /Лек/ | 1 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.1Л2.11 Л2.14 |
| | Раздел 2. Основы техники гимнастических упражнений. Способы овладения жизненно необходимыми умениями и навыками. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности | | | | |
| 2.1 | Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Определение и оценка двигательных способностей человека. Методика коррекции осанки и плоскостопия. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью. Гигиеническая гимнастика: задачи, средства, методические особенности ее проведения. Методические особенности проведения зарядки (гигиенической гимнастики) с предметом и без предмета. Атлетическая гимнастика. Методика освоения различных типов дыхания. Дыхательная гимнастика К. Бутейко и парадоксальная дыхательная гимнастика А. Стрельниковой. Простейшие методики самооценки работоспособности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля. Схема оценки степени утомления (по С. Н. Кучкину и В. М. Ченегину, 1981) /Ср/ | 1 | 32 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.10 Л2.14 Л1.1Л2.1 Л2.2 |
| | Раздел 3. Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Подвижные игры. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|---------------|---|
| 3.1 | <p>Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности: оздоровительной, рекреационной, восстановительной, тренирующей, корригирующей и др. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Подвижные игры в жизни человека. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения. Разработка плана-конспекта для проведения подвижной игры (определенной целевой направленности) /Ср/</p> | 1 | 32 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.5 Л1.10 Л2.11 Л1.13 Л1.1Л2.4 Л2.8 Л2.14 |
| | Раздел 4. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика: основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности | | | | |
| 4.1 | <p>Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Основы техники бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Основы техники бега на средние и длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по виражу, финиширование. Тактическое построение бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка, ее цель и задачи. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега. Особенности тренировки эстафетных команд. Передача эстафетной палочки. Спортивная ходьба. Особенности техники спортивной ходьбы. Финишный спурт. Тактическое построение ходьбы по дистанции. Основы техники прыжков в длину с места и с разбега /Ср/</p> | 1 | 34 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.3 Л1.4 Л1.9 Л1.11Л2.10 |
| | Раздел 5. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе | | | | |
| 5.1 | <p>Студенческий спорт, его организационные особенности. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной или тренировочной направленности. Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма. Волейбол. Основные приемы техники спортивной игры волейбол: стойка волейболиста, перемещения, прием мяча, нижняя и верхняя подача мяча, нижняя боковая подача; верхние и нижние передачи мяча. Освоение правил спортивной игры. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения в процессе тренировочных занятий волейболом. Баскетбол. Основные приемы техники спортивной игры баскетбол: стойка баскетболиста, перемещения, остановки; держание мяча, ловля мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди, одной (правой, левой) от плеча, передачи в пол, передачи мяча с места и в движении; ведение мяча шагом, бегом в среднем темпе. Освоение правил спортивной игры. Приобретение навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим в процессе занятий спортивной игрой баскетбол. /Ср/</p> | 1 | 32 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.4 Л1.7 Л1.1Л2.5 Л2.6 Л2.7 |

| | | | | | |
|-----|--|---|----|---------------|--|
| | Раздел 6. Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Участие в соревновательной деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)» | | | | |
| 6.1 | Теория и методика избранного вида спорта. Освоение простейших правил судейства, с целью приобретения знаний, умений и навыков для проведения соревнований по избранному виду спорта. Знакомство с нормативными требованиями и методикой выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»: бег 100 м (муж., жен.), прыжок в длину с места (муж., жен.), подтягивание на перекладине (муж.), поднимание туловища из положения лежа на спине (жен.), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (муж.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (жен.), поднимание ног к перекладине (муж.), подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) (жен.) /Ср/ | 1 | 32 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.4 Л1.7 Л1.9 Л2.11 Л2.14Л2.5 Л2.10 Л1.1 Л1.1 |
| | Раздел 7. Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра | | | | |
| 7.1 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Динамические и статические упражнения. Упражнения ОФП, СФП. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, туловища, ног, для развития силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, выполняемые из различных исходных положений: стоя, лежа, сидя, в висах и упорах. Упражнения, направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Освоение методики выполнения самостоятельной разминки в соответствии с поставленными задачами. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые при занятиях физической культурой и спортом. /Ср/ | 2 | 40 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.9 Л1.10 Л2.11 Л2.14 Л1.1Л2.2 Л2.3 |
| | Раздел 8. Базовое физическое воспитание. Физическая культура студента | | | | |
| 8.1 | Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации". Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе. Комплексная оценка физического здоровья. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья. Ведение дневника самоконтроля. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.10 Л2.11 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 |
| 8.2 | Содержание и методика проведения тренировочного занятия оздоровительной направленности. Программа оздоровительного бега Н. М. Амосова. Программа оздоровительного бега К. Купера. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега. Предупреждение травматизма. /Лек/ | 2 | 2 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л2.11 Л2.14 Л1.1Л2.10 Л2.15 |

| | | | | | |
|------|---|---|----|---------------|--|
| 8.3 | <p>Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов.</p> <p>Оценка гибкости. Методика выполнения физических упражнений на растягивание. Методика проведения занятий по развитию силовых способностей и общей выносливости. Методические основы составления комплексов физических упражнений для использования в режиме дня.</p> <p>Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.</p> <p>Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время /Ср/</p> | 2 | 40 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.9 Л1.10 Л2.11 Л2.14 Л1.1Л2.2 Л2.3 |
| | Раздел 9. Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания. | | | | |
| 9.1 | <p>Основные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.</p> <p>Дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.</p> <p>Производственная гимнастика. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в течение рабочего дня, методика их проведения. Краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв.</p> <p>Профилактика производственных заболеваний и травматизма средствами физической культуры /Ср/</p> | 2 | 38 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.6 Л1.10 Л2.11 Л2.14 Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 |
| | Раздел 10. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе. Профилактика травматизма средствами физической культуры | | | | |
| 10.1 | <p>Футбол. Основные приемы техники спортивной игры: передвижения, передачи (короткие, длинные, «на ход»), ведение мяча, обводки соперника, удары по воротам. Освоение правил спортивной игры.</p> <p>Бадминтон. Основные приемы техники спортивной игры: стойка бадминтониста, прием подачи, подачи, удары (справа, слева, сверху, снизу, на уровне пояса). Освоение правил спортивной игры.</p> <p>Способы формирования навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим с использованием спортивных игр.</p> <p>Методика составления индивидуальных программ оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Профилактика спортивного травматизма и оказание первой доврачебной помощи при занятиях физической культурой и спортом /Ср/</p> | 2 | 38 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.4 Л1.8 Л1.1 Л1.12 Л2.14 Л1.1Л2.9 Л2.13 |
| | Раздел 11. Зачет | | | | |
| 11.1 | Зачет /Зачёт/ | 2 | 4 | УК-7.1 УК-7.2 | Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л1.5 Л1.7 Л1.9 Л1.10 Л1.11 Л1.1 Л1.12 Л1.14 Л1.15 Л1.1Л2.5 Л2.6 Л2.7 Л2.8 Л2.10 Л2.13 Л2.15 |

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Структура и содержание фонда оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|--|--|--|---|
| Л1.1 | Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С. | Физическая культура и физическая подготовка: учебник | Москва: Юнити, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.2 | Чеснова Е. Л. | Физическая культура: учебное пособие | Москва: Директ-Медиа, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.3 | Забелина Л. Г., Нечунаева Е. Е. | Легкая атлетика: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2010 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=228993 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.4 | Евсеев Ю. И. | Физическая культура: учебное пособие | Ростов-на-Дону: Феникс, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.5 | Мишенькина В. Ф., Шалаев О. С., Колупаева Т. А., Кириченко В. Ф. | Подвижные игры: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274873 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.6 | Поваляева Г. В., Сыромятникова О. Г. | Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика: для подготовки к практическим занятиям: учебно-методическое пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274888 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.7 | Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю., Кириченко В. Ф. | Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.8 | Губа В. П., Лексаков А. В. | Теория и методика футбола: учебник | Москва: Спорт, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430456 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|---|---|--|---|
| Л1.9 | Гриднев В. А., Шпагин С. В. | Новый комплекс ГТО в ВУЗе: учебное пособие | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=444640 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.10 | Алаева Л. С., Клецов К. Г., Зябрева Т. И. | Гимнастика: общеразвивающие упражнения: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483271 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.11 | Кравчук В. И. | Легкая атлетика: учебно-методическое пособие | Челябинск: ЧГАКИ, 2013 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.12 | Сираковская Я. В., Завьялов А. В., Шкирева О. В. | Бадминтон: учебно-методическое пособие | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572422 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.13 | Шалаев О. С., Мишенькина В. Ф., Эртман Ю. Н., Ковыршина Е. Ю. | Подвижные игры: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573661 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.14 | Герасимов К. А., Климов В. М., Гусева М. А. | Физическая культура: баскетбол: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576215 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л1.15 | Гусева М. А., Герасимов К. А., Климов В. М. | Физическая культура: волейбол: учебное пособие | Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2019 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=576645 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

5.2. Дополнительная литература

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|------|---------------------|--|-----------------------------|---|
| Л2.1 | Амосова Т. Ю. | Дыхательная гимнастика по Стрельниковой: научно-популярное издание | Москва: РИПОЛ классик, 2008 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=54534 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.2 | Котешева И. А. | Гимнастика для женщин: научно-популярное издание | Москва: Владос-Пресс, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=56603 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|--|---|--|---|
| Л2.3 | Мелихов В. В. | Силовая гимнастика для студентов, занимающихся адаптивным физическим воспитанием в специальных медицинских группах: учебное пособие | Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2007 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272210 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.4 | Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Гераскин А. А., Шалаев О. С. | Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274874 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.5 | Мишенькина В. Ф., Рогов И. А., Шалаев О. С., Карбанов Д. В. | Волейбол, гандбол, баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам: учебное пособие | Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2004 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274903 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.6 | Адейеми Д. П., Сулейманова О. Н. | Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учебно- методическое пособие | Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2014 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.7 | Фомин Е. В., Булыкина Л. В. | Волейбол: начальное обучение: учебное пособие | Москва: Спорт, 2015 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=430415 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.8 | Рыбакова Е. В., Голомысова С. Н. | Подвижные игры в тренировке волейболистов: учебно-методическое пособие | Йошкар-Ола: Поволжский государственный технологический университет, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=459507 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.9 | Губа В. П. | Теория и методика мини-футбола (футзала): учебник | Москва: Спорт, 2016 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461299 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.10 | Кравчук В. И. | Легкая атлетика: учебно-методический комплекс | Челябинск: ЧГАКИ, 2004 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492140 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.11 | Эммерт М. С., Фади́на О. О., Шевелева И. Н., Мельникова О. А. | Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов: учебное пособие | Омск: Омский государственный технический университет (ОмГТУ), 2017 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=493420 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.12 | Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В. | Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие | Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год | Колич-во |
|-------|---|--|--|---|
| Л2.13 | Гриднев В. А., Комендантов Г. А., Рязанов А. А., Шпичко А. М. | Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание: учебное пособие | Тамбов: Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.14 | Завьялов А. В., Абраменко М. Н., Щербаков И. В., Евсеева И. Г. | Физическая культура и спорт в вузе: учебное пособие | Москва Берлин: Директ-Медиа, 2020 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572425 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.15 | Скорородова Н. Н., Магун Т. Я. | Подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения с элементами игры в волейбол: учебно-методическое пособие | Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2018 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=577153 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |
| Л2.16 | Коротких И. А., Прасалов Н. Д., Иванников В. Г. | Физическая культура студента: учебное пособие | Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2005 | http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=600357 неограниченный доступ для зарегистрированных пользователей |

5.3 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Консультант +

5.4. Перечень программного обеспечения

Microsoft Office

5.5. Учебно-методические материалы для студентов с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости по заявлению обучающегося с ограниченными возможностями здоровья учебно-методические материалы предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям здоровья и восприятия информации. Для лиц с нарушениями зрения: в форме аудиофайла; в печатной форме увеличенным шрифтом. Для лиц с нарушениями слуха: в форме электронного документа; в печатной форме. Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в форме электронного документа; в печатной форме.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1. Два спортивных зала (24x12; 18x9) оснащенных спортивным инвентарем и специальным оборудованием необходимым для проведения учебно-практических занятий.

2. Учебные аудитории для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения.

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

Методические указания по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций:

| ЗУН, составляющие компетенцию | Показатели оценивания | Критерии оценивания | Средства оценивания |
|---|---|---|--|
| код и наименование компетенции | | | |
| УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | | |
| <i>УК-7.1: Применяет здоровьесберегающие технологии для обеспечения физической готовности к различным условиям жизнедеятельности</i> | | | |
| <p><i>Знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – основы формирования физической культуры личности студента; – средства, методы, формы физического воспитания, способствующие сохранению и укреплению здоровья человека: – наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; – способы организации физкультурно-спортивной деятельности | <p>Проявляет активность, способность работать в коллективе, достаточный уровень коммуникации во время освоения и совершенствования учебного материала. Знает и способен найти точный, аргументированный ответ на поставленные вопросы. Способен проявить активность во время организации и при участии в физкультурно-спортивной деятельности</p> | <p>Подготовка к учебным занятиям. Способность дать оценку выполненным двигательным заданиям. Своевременная сдача выполненных самостоятельных индивидуальных заданий. Демонстрация приобретенных знаний.</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p> |
| <p><i>Уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать средства, методы, формы физического воспитания, позволяющие сохранить и укрепить здоровье; – подбирать наиболее эффективные физические упражнения, направленные на решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; – выбирать наиболее эффективные способы организации физкультурно-спортивной деятельности, направленные на поддержание высокого уровня работоспособности | <p>Способен работать в коллективе, имеет достаточный уровень коммуникации. Способен поддерживать мотивацию во время образовательного процесса</p> | <p>Правильное и своевременное выполнение самостоятельных индивидуальных заданий, способность поддерживать мотивацию, проявлять активность в образовательном процессе</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p><i>Владеть:</i> – навыками организации индивидуальных занятий физическими упражнениями, направленными на сохранение и укрепление здоровья, на поддержание работоспособности, здорового образа жизни</p> | <p>Владеет навыками коммуникации. Способен поддерживать мотивацию во время образовательного процесса</p> | <p>Своевременное выполнение учебных заданий, творческий подход. Способность отстаивать свою точку зрения, используя профессиональную терминологию. Способность работать в коллективе. Уровень коммуникации во время учебных занятий.</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p> |
| <p><i>УК-7.2: Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в социальной и профессиональной практике</i></p> | | | |
| <p><i>Знать:</i> – средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека; – методы организации самоконтроля во время и после занятий физическими упражнениями и спортом</p> | <p>Знает способы позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности и способен их использовать самостоятельно при определении своего физического развития и физической подготовленности</p> | <p>Полнота и содержательность ответа. Демонстрация приобретенных знаний при выполнении самостоятельных учебных заданий</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p> |
| <p><i>Уметь:</i> – использовать средства и методы физического воспитания, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека; – организовать самоконтроль во время и после занятий физическими упражнениями и спортом</p> | <p>Способен продемонстрировать средства и методы, позволяющие дать оценку физическому развитию и физической подготовленности человека. Демонстрирует умения организации самоконтроля. Понимает важность самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом</p> | <p>Активное участие во время учебных занятий, своевременное выполнение самостоятельных индивидуальных заданий. Способность организовать самоконтроль</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p> |
| <p><i>Владеть:</i> – навыками использования средств и методов, позволяющих контролировать физическое развитие и физическую подготовленность человека; – организацией и проведением самоконтроля во время и после занятий</p> | <p>Проявляет самостоятельность при работе с учебной литературой, грамотно подбирает средства и методы физического воспитания при планировании индивидуальных занятий. Владеет методами самоконтроля, способен дать оценку физическому развитию и физической</p> | <p>Демонстрация средств и методов самоконтроля. Своевременная сдача выполненных самостоятельных индивидуальных заданий. Владение методами самоконтроля, способность их продемонстрировать</p> | <p>О – опрос, ИЗ – индивидуальные задания, Р – реферат</p> |

| | | | |
|---------------------------------------|------------------------------|--|--|
| физическими упражнениями и спортом | подготовленности человека | | |
|---------------------------------------|------------------------------|--|--|

1.2. Шкалы оценивания:

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале:

1 курс (летняя сессия);

2 курс (летняя сессия) – зачет.

Количество рейтинг 50–100 баллов (зачет):

– студент понимает сущность физической культуры и ее места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– готов поддерживать уровень физической подготовки для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности, способен работать в команде;

– развитие его физических качеств, способностей, двигательных умений и навыков соответствует контрольным требованиям (контрольным упражнениям-тестам);

– при ответах на вопросы формулирует их полно, грамотно и обоснованно;

– владеет системой знаний об основах здорового образа жизни и реализует их на практике.

Количество рейтинг 0–49 баллов (незачет)

– студент не способен оценить возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и применить их для укрепления собственного здоровья;

– развитие его физических качеств, двигательных умений и навыков абсолютно не соответствует контрольным требованиям (контрольным упражнениям-тестам);

– студент не понимает сущности физической культуры и не может определить ее место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;

– не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает на них не по существу;

– не владеет системой знаний об основах здорового образа жизни.

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Вопросы к зачету:

1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления.
2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.
3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.
4. Примеры комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики.
5. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств.
6. Методика формирования физической активности студентов в домашних условиях.
7. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
8. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

9. Влияние коллектива на формирование личности занимающего физической культурой и спортом.
10. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
11. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
12. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: высокий и низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; кроссовая подготовка. Техника бега на короткие дистанции (бег 100 м).
13. Легкая атлетика. Освоение и совершенствование технических приемов легкой атлетики: тактическое построение бега на средние и длинные дистанции, старт, стартовый разбег, бег по дистанции, особенности бега по виражу, финиширование. Техника бега на средние и длинные дистанции.
14. Контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) по силовым видам и определению гибкости. Техника выполнения контрольных нормативов (контрольных упражнений-тестов): подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – муж.; поднимание туловища из положения лежа на спине; наклоны туловища.
15. Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с места способом «согнув ноги». Техника бега на длинные дистанции. Кроссовая подготовка, ее цели и задачи.
16. Легкая атлетика. Техника эстафетного бега, особенности передачи эстафетной палочки.
17. Формирование физической культуры личности студента (будущего учителя) средствами физической культуры и спорта.
18. Привести примеры упражнений для профилактики профессиональных заболеваний.
19. Привести примеры упражнений для профилактики, снятия утомления и повышения остроты зрения.
20. Привести примеры комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики.
21. Привести примеры упражнений для снятия утомления после напряженного учебного труда.
22. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
23. Основы самомассажа.
24. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
25. Баскетбол. Правила игры, техника безопасности.
26. Волейбол. Правила игры, техника безопасности.
27. Футбол. Правила игры, техника безопасности.
28. Бадминтон. Правила игры, техника безопасности.
29. Виды спорта по выбору. Рассказать об основах вида спорта, выбранного студентом. Привести примеры физических упражнений специфичных для избранного вида спорта.
30. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
31. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
32. Средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
33. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.
34. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
35. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
36. Физическая культура в быту трудящихся.
37. Физическая культура в режиме трудового дня.
38. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
39. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
40. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.

41. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
42. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
43. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
44. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни.
45. Формы и содержание самостоятельных занятий.
46. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показаниям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
47. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития.
48. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческих спортивные организации.
49. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной подготовки студентов.
50. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

Критерии оценивания:

Устный опрос, представляет собой контрольное задание, которые состоит из четырех вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 25 баллов.

| <i>Баллы</i> | <i>Критерии оценки</i> |
|--------------|--|
| 25 баллов | Ответ на вопрос верный, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 20 баллов | Ответ на вопрос верный, но с отдельными погрешностями, уверенно исправленными после дополнительных вопросов, продемонстрировано наличие достаточно полных знаний, грамотно и логически последовательно изложен материал при ответе |
| 15 баллов | Ответ на вопрос частично верен, продемонстрирована некоторая неточность ответа на дополнительные вопросы |
| 10 баллов | Ответ на вопрос не полный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы |
| 5 баллов | Ответ на вопрос не верный, продемонстрирована неуверенность и неточность при ответе на дополнительные и наводящие вопросы |
| 0 баллов | Ответ на вопрос не верный, на дополнительные и наводящие вопросы ответ не последовал |

ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Методика корригирующей гимнастики, направленной на исправление дефектов фигуры.
2. Осанка и походка современного человека.
3. Лечебная гимнастика при миопии.
4. Основы самомассажа
5. Методика занятий физическими упражнениями при избыточном весе.
6. Физиологический механизм воздействия аутогенной тренировки на организм человека.
7. Основные виды релаксации.
8. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности.
9. Основные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
10. Правила составления комплекса утренней гигиенической гимнастики.

11. Роль производственной гимнастики в профессиональной деятельности.
12. Характеристика производственной физической культуры.
13. Физическая культура в рабочее и свободное время.
14. Профилактика бытового и профессионального травматизма.
15. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
16. Место ППФП в системе физического воспитания.
17. Организация профессионально-прикладной подготовки (ППФП) студентов в вузе.
18. Методика подбора средств ППФП студентов.
19. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Определение физического развития.
21. Простейшие методики самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
22. Методы оценки физической работоспособности.
23. Методы оценки уровня здоровья занимающихся.
24. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время людей, занимающихся умственным трудом.
25. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
26. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
27. Роль будущих бакалавров, активно занимающихся физической культурой и спортом в производственном коллективе.
28. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
29. Роль будущих бакалавров по внедрению физической культуры в производственный коллектив.
30. Социальные функции физической культуры и спорта.
31. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы, их связь с физической нагрузкой.
32. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием напряженной физической тренировки.
33. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм человека.
34. Утомление при физической и умственной работе.
35. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
36. Биологические ритмы и работоспособность.
37. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
38. Личность и межличностные отношения во время занятий физкультурно-спортивной деятельностью.
39. Формирование физической культуры личности студента средствами физической культуры и спорта.
40. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
41. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
42. Деятельность учителя (классного руководителя) в формировании у детей и подростков толерантных отношений в урочное и неурочное время во время занятий физической культурой и спортом.
43. Роль физкультурно-спортивной деятельности в развитии разных типов коммуникаций.
44. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
45. Общение в спорте как социально-психологическое явление.

46. Психология конфликтов в спортивных коллективах.
47. Личность как субъект и объект общественных отношений в спорте.
48. Характеристика общения в спорте.
49. Психологический такт. Спортивная этика.
50. Психологический климат и успешность спортивной деятельности.
51. Лидерство и его влияние на успешность физкультурно-спортивной деятельности коллектива.
52. Спортивные команды как малые группы и коллективы.
53. Влияние коллектива на формирование личности занимающегося физической культурой и спортом.
54. Болельщики как социально-психологическое явление.
55. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
56. Здоровый образ жизни и его составляющие.
57. Критерии эффективности здорового образа жизни.
58. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни.
59. Особенности функционирования ЦНС.
60. Нарушения опорно-двигательного аппарата и его коррекция средствами физической культуры.
61. Роль физических упражнений в коррекции и профилактике остеохондроза позвоночника и при нарушениях осанки.
62. Особенности физической нагрузки при искривлениях позвоночника, противопоказания.
63. Влияние патологических искривлений позвоночника на физическое состояние человека (нарушение процесса дыхания при физической нагрузке, быстрая утомляемость, нарушение мышечного баланса).
64. Двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
65. Врачебный контроль, его содержание и задачи.
66. Педагогический контроль. Его виды, содержание и задачи.
67. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
68. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.
69. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
70. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
71. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
72. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
73. Современные популярные системы физических упражнений.
74. Организация массовых оздоровительных мероприятий.
75. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
76. Стратегия и тактика формирования здоровья в системе физической культуры личности.
77. Основные формы занятий физическими упражнениями.
78. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий.
79. Контроль и управление процессом самостоятельных занятий.
80. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи.
81. Система студенческих спортивных соревнований. Общественные студенческие спортивные организации.
82. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
83. Возможные формы организации тренировочных занятий в вузе.
84. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.

Критерии оценивания:

Устный опрос состоит из двух вопросов. Каждый вопрос оценивается максимально – 5 баллов.

| <i>Баллы</i> | <i>Критерии оценки</i> |
|--------------|---|
| 5 | На вопрос студентом дан полный ответ. На дополнительный вопрос студент кратко и точно ответил, привел пример из собственной практической деятельности |
| 4 | На вопрос дан достаточно полный ответ. На дополнительный вопрос студент дал не полный ответ, ему потребовалась помощь со стороны педагога. Студент не смог привести пример из собственной практической деятельности |
| 3 | Для ответа на вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент смог привести пример из практической деятельности |
| 2 | Ответ на вопрос был дан неполный. Для ответа студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Ответ на дополнительный вопрос дан частично. Студент не смог привести пример из практической деятельности |
| 1 | Студент не смог ответить на вопрос. Для ответа на дополнительный вопрос студенту потребовалась помощь со стороны педагога. Студент попытался привести пример из практической деятельности |

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ

Методико-практические задания:

Вариант 1.

Методические основы составления индивидуальных программ разной целевой направленности.

Задание 1. Разработать комплекс гигиенической гимнастики (зарядки) с предметом (скакалка, обруч, мяч и др. – по желанию студента).

Задание 2. Разработать комплекс гигиенической гимнастики (зарядки) без предмета.

Задание 3. Разработать индивидуальную программу оздоровительной направленности.

Задание 4. Разработать индивидуальную программу рекреационной направленности.

Задание 5. Разработать индивидуальную программу восстановительной направленности.

Вариант 2.

Методические основы составления комплексов физических упражнений разной целевой направленности.

Задание 1. Разработать комплекс физических упражнений рекреационной направленности.

Задание 2. Разработать комплекс физических упражнений, направленных на восстановление работоспособности человека.

Задание 3. Разработать комплекс физических упражнений тренирующей направленности.

Задание 4. Разработать комплекс физических упражнений корригирующей направленности.

Вариант 3.

Методика воспитания физических качеств средствами физической культуры и спорта.

Задание 1. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на развитие силовых способностей.

Задание 2. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание общей выносливости.

Задание 3. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание гибкости.

Задание 4. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание координационных способностей.

Задание 5. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых способностей.

Задание 6. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на воспитание скоростных способностей.

Вариант 4.

Задание 1. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) оздоровительной направленности.

Задание 2. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) тренировочной направленности.

Задание 3. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием подвижных игр (подвижные игры по выбору студента).

Задание 4. Разработать план-конспект тренировочного занятия с использованием оздоровительного бега (вид двигательной активности по выбору студента).

Вариант 5.

Методика проведения комплексов специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня с учетом заданных условий и характера труда.

Задание 1. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемый в режиме рабочего дня для повышения общей работоспособности человека.

Задание 2. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для повышения профессиональной работоспособности человека.

Задание 3. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для профилактики профессиональных заболеваний.

Задание 4. Разработать комплекс специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для восстановления организма человека.

Задание 5. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения производственной гимнастики (вводной гимнастики).

Задание 6. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения физкультминутки.

Задание 7. Разработать комплекс специальных физических упражнений для проведения физкультурной паузы.

Критерии оценивания:

Самостоятельно разработать два комплекса физических упражнений. Комплексы физических упражнений должны быть разной целевой направленности (по заданию педагога) – *максимальное количество 5 баллов* за один разработанный комплекс физических упражнений.

| <i>Баллы</i> | <i>Критерии оценки</i> |
|--------------|---|
| 5 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, кратко объяснить целесообразность выполняемых физических упражнений; знает терминологию; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 4 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным |

| | |
|---|---|
| | задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 3 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, в нем методически грамотно подобраны физические упражнения; студент способен продемонстрировать теоретические знания и методико-практические умения и навыки, однако, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 2 | Разработанный комплекс физических упражнений соответствует поставленным задачам, но в нем имеются неточности при выборе физических упражнений; студент демонстрирует неполные теоретические знания и методико-практические умения и навыки, испытывает трудности при объяснении целесообразности выполняемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |
| 1 | Разработанный комплекс физических упражнений не соответствует поставленным задачам, в нем имеются методические ошибки при выборе физических упражнений; студент демонстрирует слабые теоретические знания и методико-практические умения и навыки; испытывает затруднения при объяснении целесообразности применяемых физических упражнений; слабо владеет терминологией; умеет толерантно воспринимать замечания и подсказки со стороны педагога |

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

1 курс

Раздел 1: Физическая культура и спорт в общественной и профессиональной подготовке студентов. Роль физической культуры в процессе формирования и становления личности, ее значение для повышения работоспособности и улучшения качества жизни.

1. Здоровье и двигательная активность человека.
2. Гигиена физических упражнений.
3. Формирование профессионально важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Планирование самостоятельных занятий.
6. Основные формы организации самостоятельных занятий.
7. Особенности самостоятельных занятий женщин.
8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.
9. Основы врачебного контроля и самоконтроля.
10. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления

Раздел 2: Основы техники гимнастических упражнений. Способы овладения жизненно необходимыми умениями и навыками. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности.

1. Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности.
2. Определение и оценка двигательных способностей человека.
3. Методика коррекции осанки и плоскостопия.
4. Методика составления индивидуальных программ с оздоровительной направленностью.
5. Методика составления индивидуальных программ с рекреационной направленностью.
6. Методика составления индивидуальных программ с восстановительной направленностью.

7. Методические особенности проведения гигиенической гимнастики (зарядки) с предметом и без предмета.
8. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения ОДА.
9. Методика освоения различных типов дыхания.
10. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Раздел 3: Физическая подготовка как процесс целенаправленного формирования двигательных умений и навыков, развития физических качеств. Подвижные игры.

1. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе.
2. Методические основы составления комплексов физических упражнений оздоровительной направленности.
3. Методические основы составления комплексов физических упражнений рекреационной направленности.
4. Методические основы составления комплексов физических упражнений, направленных на восстановление работоспособности человека.
5. Методические основы составления комплексов физических упражнений тренирующей направленности.
6. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями корригирующей направленности.
7. Оздоровительная, образовательная и воспитательная роль подвижных игр.
8. Подвижные игры, направленные на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие и совершенствование физических качеств.
9. Сюжетные и бессюжетные подвижные игры.
10. Игровые учебные занятия с целью развития коммуникативных навыков и навыков межличностного общения.

Раздел 4: Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями. Легкая атлетика: основы техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; техника прыжков в длину с места и с разбега. Методика воспитания физических качеств с использованием средств легкоатлетической направленности.

1. Методика воспитания быстроты с использованием средств легкоатлетической направленности.
2. Методика воспитания силы с использованием средств легкоатлетической направленности.
3. Методика воспитания выносливости с использованием средств легкоатлетической направленности.
4. Методика воспитания гибкости с использованием средств легкоатлетической направленности.
5. Методика воспитания ловкости с использованием средств легкоатлетической направленности.

Раздел 5: Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Студенческий спорт. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе.

1. Студенческий спорт, его организационные особенности.
2. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) оздоровительной направленности.
3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий с использованием элементов или приемов техники спортивной игры (по выбору студента) тренировочной направленности.
4. Методика проведения учебно-тренировочного занятия по игровым видам спорта.

5. Выбор видов спорта и упражнений для повышения функциональных возможностей организма.
6. Развитие коммуникативных навыков и навыков межличностного общения в процессе тренировочных занятий избранным видом спорта (по выбору студента).
7. Приобретение навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим в процессе занятий спортивной игрой (по выбору студента).

Раздел 6: Характеристика возможностей влияния избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие, функциональную подготовленность, психические качества и свойства личности. Участие в соревновательной деятельности. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)».

1. Методика выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» скоростной и скоростно-силовой направленности: бег 100 м, прыжок в длину с места.
2. Методика выполнения физических упражнений-тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» силовой направленности: подтягивание на перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине, поднимание ног к перекладине, подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см).

II курс

Раздел 7: Основы техники гимнастических упражнений. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра.

1. Освоение методики выполнения самостоятельной разминки в соответствии с поставленными задачами.
2. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки с использованием методов самоконтроля.
3. Методика самоконтроля работоспособности, усталости и утомления при занятиях физической культурой и спортом.
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемые во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 8: Базовое физическое воспитание. Физическая культура студента.

1. Место и роль физической культуры и спорта в социальных институтах общества.
2. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового стиля жизни студентов.
3. Массовая физкультурно-оздоровительная и спортивная работа в вузе.
4. Комплексная оценка физического здоровья.
5. Методы самоконтроля за уровнем физического здоровья.
6. Дневник самоконтроля.
7. Методика и принципы разработки индивидуальной программы оздоровительного бега.
8. Оценка гибкости. Методика проведения занятий, направленных на развитие гибкости.
9. Методика проведения занятий, направленных на развитие силовых способностей.
10. Методика проведения занятий, направленных на развитие общей выносливости.
11. Методические основы составления комплексов физических упражнений для использования в режиме дня.
12. Средства физической культуры в обеспечении высокого уровня умственной и физической работоспособности.
13. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
14. Методика использования средств физической культуры для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

15. Методические основы составления комплексов физических упражнений для снятия утомления, повышения работоспособности в учебное время.

Раздел 9: Личная и социально-экономическая необходимость специальной физической подготовки человека к труду. Место профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в системе физического воспитания.

1. Физическая культура в режиме трудового дня.
2. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
3. Комплексы специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня, для повышения общей и профессиональной работоспособности человека.
4. Комплексы специальных физических упражнений, применяемых в режиме рабочего дня с целью профилактики и восстановления организма человека.
5. Методика проведения производственной гимнастики (вводной гимнастики).
6. Методика психорегулирующей тренировки.
7. Основные и дополнительные факторы, определяющие содержание ППФП студентов.
8. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.
9. Физкультурные минутки и физкультурные паузы в течение рабочего дня, методика их проведения.
10. Физическая культура в быту трудящихся.
11. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

Раздел 10: Спортивные соревнования как средство и метод общей физической и профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Спортивные игры, знакомство с наиболее востребованными игровыми видами спорта в вузе. Профилактика травматизма средствами физической культуры.

1. Система студенческих спортивных соревнований.
2. Психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
3. Личность и ее формирование в процессе занятий физической культурой и спортом.
4. Вербальные (речь) и невербальные (паралингвистические) особенности воздействия на человека в процессе занятий физической культурой и спортом.
5. Формирование толерантных установок на уровне личности во время занятий физической культурой и спортом.
6. Способы формирования навыков межличностного общения, толерантного отношения к окружающим с использованием игровых видов спорта.
7. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
8. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий.
9. Профилактика спортивного травматизма.
10. Методы оказания первой помощи при наиболее распространенных спортивных травмах.
11. Методика проведения самомассажа.

Критерии оценивания проектной деятельности:

| | | |
|---|--|------------|
| Рейтинговые баллы (суммарно) учитываются 3 параметра | 80-31 (параметры выполнения и защиты проекта по балльно-рейтинговой | 30 и менее |
|---|--|------------|

| | | |
|---------------------|---|--|
| выполнения реферата | <i>шкале)</i> | |
| Итоговый уровень | Соответствие требуемому уровню освоения компетенций | Не соответствие требуемому уровню освоения компетенций |

| | Критерии | Требования к качеству выполнения | Оценка в баллах |
|---|--|-------------------------------------|-----------------|
| 1 | Оформление (структура реферата) | Критерии выражены отлично | 20 |
| | | Критерии выражены хорошо | 15 |
| | | Критерии выражены удовлетворительно | 10 |
| | | Критерии отсутствуют | 0 |
| 2 | Показатели оценки освоения требуемых компетенций | Критерии выражены отлично | 40 |
| | | Критерии выражены хорошо | 25 |
| | | Критерии выражены удовлетворительно | 15 |
| | | Критерии отсутствуют | 0 |
| 3 | Показатели оценки презентации и защиты реферата | Критерии присутствуют | 20 |
| | | Критерии отсутствуют | 0 |

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

Процедуры оценивания включают в себя текущий контроль и промежуточную аттестацию. *Текущий контроль* успеваемости проводится с использованием оценочных средств, представленных в п. 2 данного приложения. Результаты текущего контроля доводятся до сведения студентов до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Проверка итогов, суммирование баллов проводятся в надлежащий период, предшествующий подведению итогов, и доводятся до сведения студентов. Объявление итоговых результатов производится в день зачета.

Результаты аттестации заносятся в зачетную ведомость и зачетную книжку студента. Студенты, не прошедшие промежуточную аттестацию по графику сессии, должны ликвидировать задолженность в установленном порядке.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебным планом предусмотрены следующие виды занятий:

– лекции.

В ходе лекционных занятий идет формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, потребности в здоровом стиле жизни, физическом самосовершенствовании и самовоспитании, в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Целенаправленно углубляются и закрепляются знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта, направленные на сохранение и укрепление здоровья, повышении работоспособности, создании основ здорового образа жизни. Формируется психофизическая подготовка и самоподготовка к будущей профессиональной деятельности, даются рекомендации для самостоятельных занятий физическими упражнениями.

От студента требуется обязательное посещение учебных занятий, самостоятельная работа с рекомендуемой и дополнительной литературой, выполнение индивидуальных заданий педагога.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в рамках накопительной балльно-рейтинговой системы в 100-балльной шкале.

Устный опрос при текущем контроле успеваемости состоит из двух вопросов. Студенту предлагаются вопросы соответствующего раздела изучаемого материала. Оценочные средства, представлены в п. 2 приложение 1 к РПД.

Индивидуальные задания представляют собой методико-практические задания, которые позволяют дать оценку знаниям, умениям и навыкам необходимым бакалаврам в их профессиональной деятельности. Студентам предлагается разработать комплексы физических упражнений различной целевой направленности, что позволяет формированию требуемых компетенций.

При составлении комплекса физических упражнений вначале следует определить объем и содержание упражнений, а затем расположить их в определенном порядке.

Для определения объема и содержания упражнений рекомендуются следующие правила:

1. Все физические упражнения комплекса должны соответствовать возрасту, полу, физической подготовленности занимающегося.
2. В комплекс должны входить упражнения на ощущение правильной осанки, а также специальные упражнения для освоения различных типов дыхания.
3. Все подобранные упражнения комплекса планируются так, чтобы они могли оказывать разностороннее воздействие на человека.

В начале комплекса рекомендуется выполнять простые упражнения (разминку), далее переходить к более сложным, располагая их в следующем порядке:

1. Упражнения на ощущение правильной осанки.
2. Упражнения для рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног.
3. Несколько упражнений (2–3) силового характера, 1–2 упражнения на расслабление мышц.
4. Упражнения на гибкость.
5. Специальные упражнения (1–2) на дыхание. Рекомендуется освоить методики брюшного, грудного и смешанного дыхания.
6. Завершаться комплекс должен упражнением на ощущение правильной осанки.

Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики (зарядки)

Упражнение 1. И. п. (исходное положение) – о. с. (основная стойка), руки за головой, пальцы в «замок»:

- 1-3 – не расцепляя пальцы рук, подняться на носки, руки ладонями вверх;

4 – и. п.

Методические указания: повторить 6 раз; темп медленный; поднятие рук – вдох, опускание – выдох.

Упражнение 2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе:

1-2 – наклоны головы вперед-назад;

3-4 – наклоны головы вправо-влево;

5-6 – круговое движение головой вправо;

7-8 – круговое движение головой влево.

Методические указания: не допускать сильной боли в мышцах шеи; повторить 3 – 4 раза; темп медленный; дыхание равномерное.

Упражнение 3. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны:

1-4 – сгибания и разгибания пальцев рук;

5-8 – круговые движения кистями вперед;

9-12 – круговые движения кистями назад;

13-16 – круговые движения предплечьями внутрь и наружу.

Методические указания: повторить 2 раза; темп средний; дыхание равномерное.

Упражнение 4. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх:

1-4 – круговые движения прямыми руками вперед;

5-8 – круговые движения прямыми руками назад.

Методические указания: повторить 2 раза; темп средний; дыхание равномерное.

Упражнение 5. И. п. – стойка ноги врозь:

1 – наклон вперед, руки в стороны, голову приподнять;

2 – и. п.

Методические указания: при наклоне туловища спина прямая; повторить 6–8 раз; темп средний; наклон – выдох, и. п. – вдох.

Упражнение 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе:

1-2 – наклон вправо, левая рука вверх;

3-4 – то же, в другую сторону.

Методические указания: держать спину прямо; обратить внимание на осанку; повторить 6–8 раз; темп средний; дыхание равномерное.

Упражнение 7. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх:

1 – присед на левой, правая в сторону, руки дугами наружу вниз;

2 – и. п.;

3-4 – то же, в другую сторону.

Методические указания: повторить 6–8 раз; держать спину прямо; обратить внимание на осанку; темп средний; присед – выдох, и. п. – вдох.

Упражнение 8. И. п. – о. с.:

1 – присед на носках, колени в стороны, руки дугами наружу вверх;

2 – встать, руки дугами наружу вниз;

3 – присед, на носках, колени в стороны, руки за голову;

4 – и. п.

Методические указания: повторить 6–8 раз; спина прямая; темп средний; приседая – выдох, и. п. – вдох.

Упражнение 9. И. п. – стойка ноги врозь правой, руки на пояс:

1 – присед на правой, левую согнуть и коснуться пола коленом;

2 – и. п.;

3-4 – то же, с другой ноги.

Методические указания: повторить 6–8 раз; держать спину прямо; темп средний; присед – выдох, и.п. – вдох.

Упражнение 10. И. п. – упор стоя на коленях, спина округлена:

1-2 – сгибая руки прогнуться;

3-4 – и. п.

Методические указания: округляя спину и прогибаясь, почувствовать растяжение мышц; повторить 6 – 8 раз; темп медленный; дыхание равномерное.

Упражнение 11. И. п. – о. с., прыжки ноги врозь, поочередно правой, левой.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп быстрый; дыхание произвольное.

Упражнение 12. И. п. – упор присев:

1 – прыжок вверх, руки вверх;

2 – и. п.

Методические указания: повторить 6–8 раз; темп быстрый; дыхание равномерное.

Упражнение 13. Ходьба на месте – 30–40 секунд. Во время ходьбы сбросить напряжение с мышц ног, выполнив встряхивания. Поднять руки вверх, потянуться. Обратить внимание на осанку. Прислушаться к своему организму, нет ли посторонних симптомов (боли в мышцах, дискомфортных ощущений и т.п.).

Упражнение 14. Рекомендуется выполнить несколько специальных упражнений на дыхание, например: И. п. – стойка ноги врозь, руки внизу в «замок»; руки вверх – вдох; наклон вперед, руки резко вниз – мощный, длинный выдох ртом (губы трубочкой). Повторить 4–6 раз.

И. п. – стойка ноги врозь, руки за голову; вдох на 2 счета, выпячивая живот; наклон вперед, выдох на 4 счета, втягивая живот. Повторить 3–4 раза.

Методические рекомендации для оформления и выполнения реферативной работы.

Студентам, получившим задание подготовить реферат, рекомендуется выбирать тему из списка, разработанного кафедрой. Цель выполнения реферативной работы – самостоятельное глубокое изучение и анализ конкретных вопросов, приобретение навыков библиографического поиска, аналитической работы с литературой, оформления текста по определенным требованиям.

Реферат – это самостоятельное исследование студента по теме, связанной с физической культурой и спортом, сохранением и сбережением здоровья человека, который должен быть целостным и законченным, творческой научной работой. Автор реферата должен показать умение разбираться в проблеме исследования, способность систематизировать научные знания, применять теоретические знания на практике.

Реферат выполняется самостоятельно, плагиат недопустим. Мысли других авторов, цитаты, изложение учебных и методических материалов должны иметь ссылки на источник. Чтобы работа над рефератом была более эффективной, необходимо выбрать тему с учетом актуальности самой проблемы и интереса обучающегося. Желательно, чтобы студент имел общее представление об основных вопросах, литературе по выбранной теме. Примерный перечень тем разработан кафедрой физической культуры и предоставляется студенту преподавателем. Обучающийся может предложить собственную тему исследования, обосновав ее целесообразность.

При написании работы необходимо использовать учебные и учебно-методические пособия, учебники, монографические исследования, статьи в научных журналах, сборниках конференций и другие источники по теме исследования.

Структура реферата должна выглядеть следующим образом:

- титульный лист;
- план реферативной работы (содержание);
- текст реферативной работы, состоящий из введения, основной части (главы и параграфы) и заключения;
- список использованной литературы.

Рекомендуемый объем реферата – 15–20 страниц машинописного текста.

Работа над рефератом начинается с составления плана. Продуманность плана – основа успешной и творческой работы над проблемой.

Во введении автор обосновывает выбор темы, ее актуальность, место в существующей проблематике, степень ее разработанности и освещенности в литературе, определяются цели и задачи исследования. Желателен сжатый обзор научной литературы.

В основной части выделяют 2–3 вопроса рассматриваемой проблемы (главы, параграфы), в которых формулируются ключевые положения темы. В них автор развернуто излагает анализ проблемы, доказывает выдвинутые положения. При необходимости главы, параграфы должны заканчиваться логическими выводами, подводящими итоги соответствующего этапа исследования. Желательно, чтобы главы не отличались сильно по объему. Приступать к написанию реферата лучше после изучения основной литературы, вдумчивого осмысления принципов решения проблемы, противоположных подходов к ее рассмотрению. Основное содержание реферата излагается по вопросам плана последовательно, доказательно, аргументировано, что является основным достоинством самостоятельной работы.

В заключении подводятся итоги исследования, обобщаются полученные результаты, делаются выводы по реферативной работе, рекомендации по применению результатов.

Содержанию, введению, заключению и списку использованной литературы не присваивается порядковый номер. Нумеруются лишь главы и параграфы основной части работы. При подготовке и написании реферата студентам предполагаются консультации по выбранным темам.

Поиск источников. Грамотно сформулированная тема зафиксировала предмет изучения. Задача студента – найти информацию, относящуюся к данному предмету и разрешить поставленную проблему. Выполнение этой задачи начинается с поиска источников. На этом этапе необходимо вспомнить, как работать с энциклопедиями и энциклопедическими словарями (обращать особое внимание на список литературы, приведенный в конце тематической статьи), как работать с систематическими и алфавитными каталогами библиотек, как оформлять список литературы (выписывая выходные данные книги и отмечая библиотечный шифр).

Работа с источниками. Работу с источниками надо начинать с ознакомительного чтения, т.е. просмотреть текст, выделяя его структурные единицы. При ознакомительном чтении закладками отмечаются те страницы, которые требуют более внимательного изучения. В зависимости от результатов ознакомительного чтения выбирается дальнейший способ работы с источником. Если для разрешения поставленной задачи требуется изучение некоторых фрагментов текста, то используется метод выборочного чтения. Если в книге нет подробного оглавления, следует обратить внимание студента на предметные и именные указатели. Избранные фрагменты или весь текст (если он целиком имеет отношение к теме) требуют вдумчивого, неторопливого чтения с «мысленной проработкой» материала. Такое чтение предполагает выделение: 1) главного в тексте; 2) основных аргументов; 3) выводов. Особое внимание следует обратить на то, вытекает тезис из аргументов или нет.

Необходимо также проанализировать, какие из утверждений автора носят проблематичный, гипотетический характер, и уловить скрытые вопросы. Понятно, что умение таким образом работать с текстом приходит далеко не сразу.

Наилучший способ научиться выделять главное в тексте:

- улавливать проблематичный характер утверждений,
- давать оценку авторской позиции – это сравнительное чтение, в ходе которого студент знакомится с различными мнениями по одному и тому же вопросу,
- сравнивает весомость и доказательность аргументов сторон и делает вывод о наибольшей убедительности той или иной позиции.

Требования, предъявляемые к оформлению реферата.

Объемы рефератов колеблются от 15 до 20 страниц. Работа выполняется на одной стороне листа стандартного формата. По обеим сторонам листа поля, 35 мм. слева и 15 мм. справа, рекомендуется шрифт 12–14 TimesNewRoman, интервал – 1,5. Все листы реферата должны быть

пронумерованы. Каждый вопрос в тексте должен иметь заголовок в точном соответствии с наименованием в содержании (плане).

При проверке реферата преподавателем оцениваются:

- знания фактического материала, усвоение общих представлений, понятий, идей;
- характеристика реализации цели и задач исследования (новизна и актуальность поставленных в реферате проблем, правильность формулирования цели, определения задач исследования, правильность выбора методов решения задач и реализации цели; соответствие выводов решаемым задачам, поставленной цели, убедительность выводов);
- степень обоснованности аргументов и обобщений (полнота, глубина, всесторонность раскрытия темы, логичность и последовательность изложения материала, корректность аргументации и системы доказательств, характер и достоверность примеров, иллюстративного материала, широта кругозора автора, наличие знаний интегрированного характера, способность к обобщению);
- качество и ценность полученных результатов (степень завершенности реферативного исследования, спорность или однозначность выводов);
- использование литературных источников;
- культура письменного изложения материала;
- культура оформления материалов работы;
- выполняется проверка в электронных системах, определяющих процентное содержание количества авторского текста (не менее 30 процентов оригинальности текста).