

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: ba6b661853ff4e4ed0872e96f287dec042ccdeda6

Владелец: Бельский Сергей Михайлович

Действителен с 31.10.2022 по 31.01.2024

Факультет **юридический**



Утверждаю:
Ректор АНО ВО «ВгГИ»
С.М. Бельский
«19» мая 2023 г.

**Учебно-методический комплекс по дисциплине
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

ФГОС ВО: Дата утверждения, № приказа	13 августа 2020 г. Приказ № 1011
Направление (шифр и название)	40.03.01 «Юриспруденция»
Квалификация (степень)	Бакалавр
Дата принятия, № протокола Ученого совета	19 мая 2023 г. Протокол №11

Волгоград 2023 г.

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ»**

**Основная профессиональная образовательная программа
высшего образования - программа бакалавриата
по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция**

**Направленность (профиль) программы:
09 Юриспруденция (в сферах: разработки и реализации правовых норм; обеспечения
законности и правопорядка; оказания правовой помощи физическим и юридическим
лицам)**

**Форма обучения
очная, очно-заочная, заочная**

Волгоград 2023 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины.

Цель физического воспитания - способствование гармоничному развитию студентов, формирование физической культуры личности студента и его способности направленного использования разнообразных средств физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для достижения поставленной цели решается ряд воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач.

Задачи дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - целостного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, способствующих профилактике заболеваний, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Учебная программа по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к Блоку 1 части, формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы бакалавра.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной профессиональной образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

универсальные компетенции:

Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7);

Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Индикатор достижения компетенций Составляющие результатов освоения Показатели оценивания (знания, умения, навыки)
Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	Знать: виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и

профессиональной деятельности (УК-7)	укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
--------------------------------------	---

Очная форма обучения

4. Объем дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов, контактная работа обучающихся с преподавателем, практических занятий 208 ч., форма контроля – зачеты (28 часов)

Самостоятельная работа 92 ч.

5. Содержание дисциплины

5.1. Учебно-тематический план

	Тема практического занятия	Контактная работа		Самост раб.	всего
		лекции	практич еские занятия		
1	Тема 1: Легкая атлетика				
	Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		4	2	6
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.		2	2	4
	Тренировка техники бега по прямой и виражу		2	2	4
	Учѐт техники бега на 100м. Правила соревнований		2	2	4
	Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.		4		4
	Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).		4		4
	Совершенствование техники бега на средние дистанции		4		4

	(800, 1500м.).				
	Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.		2	2	4
	Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.		2	2	4
	Эстафетный бег 4х100м; 4х400м. Правила соревнований.		2	2	4
	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).		2		2
	- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.		2		2
	Итого		32	14	46
	Форма контроля				Зачет 4
2	Тема 2: Общефизическая подготовка				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		2	2	4
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.		2	2	4
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения		2	2	4
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.		2		2
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.		2		2
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.		2		2
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.		2		2
	Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ		4		4

	№2 на шведской стенке.				
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.		4		4
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла		4		4
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.		4		4
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.		2		4
	Итого		32	6	38
	Форма контроля				Зачет 4
3	Тема 3: Спортивные игры				
	Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		2	2	2
	Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		2	2	2
	Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2	2	2
	Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2	2	2
	Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.		2	2	2
	Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		2		2
	Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		2		1
	Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.		2		1
	Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.		2		1

	Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.		2		1
	Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.		6		1
	- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.		6		1
	Итого		32	10	42
	Форма контроля	Зачет 4			
4	Тема 4: Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		2	2	4
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.		2	2	4
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения		2	2	4
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.		2	2	4
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.		2	2	4
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.		2		2
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.		2		2
	Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.		2		2
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений:		2		2

	- ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.				
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла		2		2
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.		6		6
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.		6		6
	Итого		32	10	42
	Форма контроля				Зачет 4
5	Тема 5: Отдельные виды спортивных игр				
	Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		2	2	4
	Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		2	2	4
	Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2	2	4
	Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2	2	4
	Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.		2	2	4
	Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		2	2	4
	Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		2		2
	Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.		2		2
	Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.		2		2
	Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.		2		2

	Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.		6		6
	- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.		6		6
	Итого		32	12	44
	Форма контроля	Зачет 4			
6	Тема 6: Легкая атлетика (2 уровень)				
	Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		2		2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.		2		2
	Тренировка техники бега по прямой и виражу		2		2
	Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований		2		2
	Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.		2		2
	Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).		2		2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).		2		2
	Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.		2		2
	Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.			2	2
	Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.			2	2
	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).				
	- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.				

	Итого		16	4	20
	Форма контроля				Зачет 4
7	Тема 7: Методы самоконтроля за своим физическим состоянием.				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		4	4	8
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.		4	4	8
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения		4	4	8
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.		4	2	6
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.		2	2	4
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.		2	2	4
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.		2	2	4
	Общefизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.		2	4	6
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.		2	4	6
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла		2	4	6
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.		2	2	4
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.		2	2	4
	Итого		32	36	68

	Форма контроля				Зачет 4
			208	92	328

5.3. Содержание практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
Обучение технике бега и стартовому разбегу.
Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.
Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.
Тренировка техники бега по прямой и виражу
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований
Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.
Тренировка техники бега на короткие дистанции и финиширование.
Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.
Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Тренировка техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.
Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.
- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.

Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусках.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; - выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры. - метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

Тема 3. Спортивные игры

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.
Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи в/мяча двумя руками. Учебная игра.
Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.

Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.

Тема 4. Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

Тема 5. Отдельные виды спортивных игр

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.
Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи в/мяча двумя руками. Учебная игра.
Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.

Тема 6. Легкая атлетика (второй уровень)

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
Обучение технике бега и стартовому разбегу.
Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.
Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.
Тренировка техники бега по прямой и виражу
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований
Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.
Тренировка техники бега на короткие дистанции и финиширование.
Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.
Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Тренировка техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.

Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.
Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.
- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.

Тема 7. Методы самоконтроля за своим физическим состоянием

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общefизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

5.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины для самостоятельного изучения	Учебно-методическая документация (список рекомендуемой литературы (основная, дополнительная), ресурсы «Интернет», информационно-справочные системы)	Учебно-методические средства
1	Общезначимая физическая подготовка. Ведение здорового образа жизни	<p>Основная литература:</p> <p>1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013. 3. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	Реферат
2	Методы самоконтроля за своим физическим состоянием	<p>Основная литература:</p> <p>1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю 2.Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013. 3.Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим 	Реферат

	<p>доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы</p> <p>http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании»</p> <p>http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	
--	--	--

5.4.1. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

ЭБС «IPRbooks» [URL:http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института Рабочее место в Институте, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)

Электронная почта студента ВгГИ

Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

5.4.2. Методические указания обучающемуся для осуществления самостоятельной работы

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закалывания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные *гигиенические правила*. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит прежде всего от **подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений.** Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивания" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин -1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается **правильному выполнению дыхания.** Во время выполнения упражнений рекомендует сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечают субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз

присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т.п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т.д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием,

которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Одним из основных методов овладения знаниями является **самостоятельная работа студентов**, объем которой определяется учебно-методическим комплексом в часах для каждой категории студентов по данному направлению. Самостоятельная работа планируется, с учетом расписания занятий и тематического плана по дисциплине. Проводя самостоятельную работу, обучающиеся опираются на методические советы и рекомендации преподавателя.

Внедрение этой формы обучения, думается, будет способствовать повышению качества образования. Во-первых, за счет того, что каждый студент при личной встрече с преподавателем сможет решить именно те, проблемы, которые возникают у него при изучении материала и реализации изученного на практике. Тогда, как в группе решаются проблемы не доступные пониманию большинству студентов. Во-вторых, повысится уровень самостоятельности студента. Если при проведении группового занятия студент может не принимать активного участия в обсуждении и решении проблемы, или просто соглашаться с решениями, предложенными другими, то, работая самостоятельно, он вынужден будет решать проблему самостоятельно, что в конечном итоге подготовит его к будущей практической деятельности. Студент также сможет самостоятельно планировать время, затрачиваемое им на постановку проблемы, ее решения, и составления отчета для преподавателя, что опять же будет способствовать повышению уровня образования данного студента.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов рекомендуется следующий порядок ее организации. Сначала изучаются теоретические вопросы по соответствующей теме с проработкой основной и дополнительной литературы. Особое внимание следует обратить на понимание основных понятий и определений, что необходимо для правильного понимания и решения задач. Затем нужно самостоятельно разобрать и решить рассмотренные в тексте примеры, выясняя в деталях практическое значение выученного теоретического материала. После чего еще раз внимательно прочитать все вопросы теории, попутно решая соответствующие упражнения, приведенные в учебниках и сборниках задач.

Помощь в самостоятельной подготовке студенту окажут материалы учебно-методического комплекса. Они содержат перечень вопросов, которые необходимо изучить самостоятельно. К каждой теме прилагается список основной и дополнительной литературы, изучение которой будет способствовать наиболее полной подготовке к занятию. Студенту необходимо знать, что для подготовки достаточно использовать один из приведенных источников основной литературы. Для расширения познаний необходимо обращаться к дополнительной литературе. Надо обратить внимание на то, что к каждой теме приведены основные понятия и краткое содержание материала, необходимого для изучения.

Выполнение студентами самостоятельной работы контролируется в зависимости от задания в форме проверки: составления аналитического обзора современных психотропных средств, подготовки реферата, заполнения теста, решения ситуационных задач, зачета. Все эти задания, темы рефератов и тесты для контроля знаний студентов можно найти в материалах учебно-методического комплекса в разделе: Фонд оценочных средств.

Форма контроля – *реферат*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;

- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.

Оценивание тестов

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний, умений и навыков студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними отношения;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.

Очно-заочная форма обучения

6. Объем дисциплины.

Общая трудоемкость дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 часов, контактная работа обучающихся с преподавателем, практических занятий 96 ч., форма контроля – зачеты 24 часа

Самостоятельная работа 208 ч.

Содержание дисциплины

6.1. Учебно-тематический план

	Тема практического занятия	Контактная работа	Самост раб.	всего

		лекции	практические занятия		
1	Тема 1: Легкая атлетика				
	Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		2		2
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.		2		2
	Тренировка техники бега по прямой и виражу		2		2
	Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований		2		2
	Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.		2		2
	Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).		2		2
	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).		2		2
	Итого		14		14
	Форма контроля		зачет		4
2	Тема 2: Общефизическая подготовка				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		2	8	10
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.		2	8	10
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения		2	8	10
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.		2	8	10
	Развитие гибкости с помощью специальных		2	8	10

	гимнастических упражнений.				
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.		2	8	10
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.		2	8	10
	Общепфизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.		2	8	10
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.		2	8	10
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла			10	10
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.			10	10
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.			6	6
	Итого		18	98	116
	Форма контроля				Зачет 4
3	Тема 3: Спортивные игры				
	Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		2		2
	Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		2		2
	Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2		2
	Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2		2
	Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.		2		2
	Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе.		2		2

	Учебная игра.				
	Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		2		2
	Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.			2	2
	Итого		14	4	18
	Форма контроля	Зачет 4			
4	Тема 4: Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		2	8	10
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.		2	6	8
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения		2	6	8
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.		2	6	8
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.		2	6	8
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.		2	6	8
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.		2	6	8
	Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.		2	6	8
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.		2	6	8

	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла			8	8
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.			4	4
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.			6	6
	Итого		18	74	92
	Форма контроля				Зачет 4
5	Тема 5: Отдельные виды спортивных игр				
	Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		2		2
	Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		2		2
	Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2		2
	Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		2		2
	Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.		2		2
	Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		2		2
	Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.		2		1
	Итого		14		14
	Форма контроля				Зачет 4
6	Тема 6: Легкая атлетика (2 уровень)				
	Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		2		2

7	Тема 7: Методы самоконтроля за своим физическим состоянием.				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		2	4	6
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.		2	4	6
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения		2	4	6
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.		2	4	6
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.		2	4	6
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.		2	4	6
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.		2	2	4
	Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.		2	2	4
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.		2	2	4
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла			2	2
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.			2	2
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.			2	2
	Итого		18	36	54
	Форма контроля				Зачет 4
			96	208	328

6.3. Содержание практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
Обучение технике бега и стартовому разбегу.
Закрепление техники бега с низкого старта и стартового разбега.
Обучение технике бега на короткие дистанции. Бег по прямой и виражу.
Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.
Тренировка техники бега по прямой и виражу
Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований
Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.
Тренировка техники бега на короткие дистанции и финиширование.
Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).
Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.
Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Тренировка техники эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.
Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.
Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).
Тренировка техники и тактики бега на длинные дистанции.
Совершенствование техники бега на длинные дистанции (2,500; 3000м.).
Учёт техники бега на длинные дистанции(2,500; 3000м.). Правила соревнований.
- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения

Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общезаключительная подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

Тема 3. Спортивные игры

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.
Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи в/мяча двумя руками. Учебная игра.
Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.

Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.

Тема 4. Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.
Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

Тема 5. Отдельные виды спортивных игр

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.
Тренировка и закрепление техники перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.

Тренировка и закрепление техники передачи в/мяча двумя руками. Учебная игра.
Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.
Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.
Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.
Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.
Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.
- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.

Тема 6. Легкая атлетика (второй уровень)

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.
--

Тема 7. Методы самоконтроля за своим физическим состоянием

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.
Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.
Развитие силы и выносливости: - упражнения на брусьях.
Развитие координационных способностей: - вольные упражнения
Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.
Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.
Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.
Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.
Развитие силы и выносливости ног: - приседания с гантелями; -выпрыгивание вверх с отягощением; - выпады вперёд с отягощением.
Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.

Развитие силы и выносливости на все группы мышц с помощью тренажёров.
Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.
Развитие прыгучести и быстроты: - челночный бег; - эстафеты.
Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла
Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.
- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.

6.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины для самостоятельного изучения	Учебно-методическая документация (список рекомендуемой литературы (основная, дополнительная), ресурсы «Интернет», информационно-справочные системы)	Учебно-методические средства
1	Общезначимая физическая подготовка. Ведение здорового образа жизни	<p>Основная литература:</p> <p>1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>4. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>5. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>6. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериги Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	Реферат

2	Методы самоконтроля за своим физическим состоянием	<p align="center">Основная литература:</p> <p>1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p align="center">Дополнительная литература:</p> <p>1.Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2.Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>3.Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	Реферат
---	--	--	---------

6.4.1. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

ЭБС «IPRbooks» [URL:http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института
 Рабочее место в Институте, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
 Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)

Электронная почта студента ВгГИ

Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

6.4.2. Методические указания обучающемуся для осуществления самостоятельной работы

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные **гигиенические правила**. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит прежде всего от **подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений**. Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивания" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин -1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки большое значение придается **правильному выполнению дыхания**. Во время выполнения упражнений рекомендует сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов,

поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечаются субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз

присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т.п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т.д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать

упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Одним из основных методов овладения знаниями является **самостоятельная работа студентов**, объем которой определяется учебно-методическим комплексом в часах для каждой категории студентов по данному направлению. Самостоятельная работа планируется, с учетом расписания занятий и тематического плана по дисциплине. Проводя самостоятельную работу, обучающиеся опираются на методические советы и рекомендации преподавателя.

Внедрение этой формы обучения, думается, будет способствовать повышению качества образования. Во-первых, за счет того, что каждый студент при личной встрече с преподавателем сможет решить именно те, проблемы, которые возникают у него при изучении материала и реализации изученного на практике. Тогда, как в группе решаются проблемы не доступные пониманию большинству студентов. Во-вторых, повысится уровень самостоятельности студента. Если при проведении группового занятия студент может не принимать активного участия в обсуждении и решении проблемы, или просто соглашаться с решениями, предложенными другими, то, работая самостоятельно, он вынужден будет решать проблему самостоятельно, что в конечном итоге подготовит его к будущей практической деятельности. Студент также сможет самостоятельно планировать время, затрачиваемое им на постановку проблемы, ее решения, и составления отчета для преподавателя, что опять же будет способствовать повышению уровня образования данного студента.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов рекомендуется следующий порядок ее организации. Сначала изучаются теоретические вопросы по соответствующей теме с проработкой основной и дополнительной литературы. Особое внимание следует обратить на понимание основных понятий и определений, что необходимо для правильного понимания и решения задач. Затем нужно самостоятельно разобрать и решить рассмотренные в тексте примеры, выясняя в деталях практическое значение выученного теоретического материала. После чего еще раз внимательно прочитать все вопросы теории, попутно решая соответствующие упражнения, приведенные в учебниках и сборниках задач.

Помощь в самостоятельной подготовке студенту окажут материалы учебно-методического комплекса. Они содержат перечень вопросов, которые необходимо изучить самостоятельно. К каждой теме прилагается список основной и дополнительной литературы, изучение которой будет способствовать наиболее полной подготовке к занятию. Студенту необходимо знать, что для подготовки достаточно использовать один из приведенных источников основной литературы. Для расширения познаний необходимо обращаться к

дополнительной литературе. Надо обратить внимание на то, что к каждой теме приведены основные понятия и краткое содержание материала, необходимого для изучения.

Выполнение студентами самостоятельной работы контролируется в зависимости от задания в форме проверки: составления аналитического обзора современных психотропных средств, подготовки реферата, заполнения теста, решения ситуационных задач, зачета. Все эти задания, темы рефератов и тесты для контроля знаний студентов можно найти в материалах учебно-методического комплекса в разделе: Фонд оценочных средств.

Форма контроля – *реферат*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;

- владение терминологией;

- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;

- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;

- неумение владеть терминологией.

Оценивание тестов

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний, умений и навыков студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

– умение оперировать понятиями и категориями;

– умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними отношения;

– развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;

- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;

- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и значимых явлений;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

- умение использовать научные достижения;

- ориентирование в специальной литературе.

- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;

- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;

- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;

- владение терминологией;

- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;

- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;

- неумение владеть терминологией.

Заочная форма обучения

7. Объем дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часа, в т. ч. контактная работа обучающихся с преподавателем - на практические занятия 14 часов, форма контроля – зачеты (16 ч).

Самостоятельная работа 298 часов

Содержание дисциплины

7.1. Учебно-тематический план.

	Тема практического занятия	Контактная работа		Самост раб.	всего
		лекции	практич еские занятия		
1	Тема 1: Легкая атлетика				
	Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		2	2	4
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.			2	2
	Тренировка техники бега по прямой и виражу			2	2
	Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований			2	2
	Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.			2	2
	Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).			2	2
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).			2	2
	Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.			2	2
	Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.			2	2
	Эстафетный бег 4х100м; 4х400м. Правила соревнований.			2	2

	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).			2	2
	- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.			3	3
2	Тема 2: Общефизическая подготовка				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		2	4	6
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.			4	4
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения			4	4
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.			4	4
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.			4	4
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.			4	4
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.			4	4
	Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.			4	4
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.			4	4
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла			4	4
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.			4	4
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.			4	4
	Форма контроля				Зачет 4 часа

3	Тема 3: Спортивные игры				
	Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		2	2	4
	Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.			2	2
	Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			2	2
	Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.			2	2
	Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.			2	2
	Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.			2	2
	Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.			2	2
	- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.			3	3
4	Тема 4: Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни				
	Развитие выносливости		2	4	6

	посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.				
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.			4	4
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения			4	4
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.			4	4
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.			4	4
	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.			4	4
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.			4	4
	Общefизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.			4	4
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.			4	4
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла			4	4
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.			4	4
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.			4	4
	Форма контроля				Зачет 4 часа
5	Тема 5: Отдельные виды спортивных игр				
	Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.		2	2	4
	Обучение технике передачи в/мяча сверху двумя руками. Учебная игра.			2	2

	Обучение технике приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление приёма и передачи в/мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			2	2
	Контрольное занятие: - передача в/мяча сверху двумя руками; - передача в/мяча снизу двумя руками.			2	2
	Обучение технике передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление техники передвижений остановок и поворотов в баскетболе. Учебная игра.			2	2
	Обучение технике передачи и ловли б/мяча двумя руками от груди. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление техники передачи и ловли б/мяча. Учебная игра.			2	2
	Обучение технике броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.			2	2
	Тренировка и закрепление техники броска б/мяча в корзину двумя руками сверху и от груди. Учебная игра.			2	2
	- ведение, остановка, повороты, передача б/мяча; - штрафные броски баскетбольного мяча изученным способом.			6	6
6	Тема 6: Легкая атлетика (2 уровень)				
	Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.		2	4	6
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции (30м, 60м, 100м). Бег по прямой и виражу.			4	4
	Тренировка техники бега по			4	4

	прямой и виражу				
	Учёт техники бега на 100м. Правила соревнований			4	4
	Обучение технике бега на короткие дистанции и финиширование.			4	4
	Обучение технике бега на средние дистанции (800, 1500м.).			4	4
	Совершенствование техники бега на средние дистанции (800, 1500м.).			4	4
	Учёт техники бега на средние дистанции(800-1500м.) Правила соревнований.			4	4
	Обучение технике эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.			4	4
	Эстафетный бег 4x100м; 4x400м. Правила соревнований.			4	4
	Обучение технике бега на длинные дистанции (2,500; 3000м).			4	4
	- бег 60м, 100м. - бег 500м., 1500м.			4	4
	Форма контроля				Зачет 4 часа
7	Тема 7: Методы самоконтроля за своим физическим состоянием.				
	Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.		2	10	12
	Развитие силы и выносливости: - подтягивание; -отжимание с отягощением.			6	6
	Развитие координационных способностей: - вольные упражнения			6	6
	Развитие скоростных качеств: - упражнения со скакалкой на время.			6	6
	Развитие гибкости с помощью специальных гимнастических упражнений.			6	6

	Развитие силы рук, туловища, мышц живота, ног с помощью ОРУ №1 на шведской стенке.			6	6
	Развитие скоростно-силовых качеств: - набивной мяч; - скакалка.			6	6
	Общефизическая подготовка по средствам комплекса ОРУ №2 на шведской стенке.			6	6
	Развитие морально-волевых качеств с помощью упражнений: - ходьба в полуприседе; - ходьба в полном приседе.			6	6
	Развитие прыгучести: - прыжок через коня, козла			6	6
	Развитие скорости, силы. Эстафеты и подвижные игры.			6	6
	- метание набивного мяча; - прыжок с места в длину; - прыжки через скакалку.			6	6
	Форма контроля				Зачет 4 часа
			14	298	328

7.3. Содержание практических занятий

Тема 1. Легкая атлетика

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Общефизическая подготовка

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 3. Спортивные игры

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 4. Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 5. Отдельные виды спортивных игр

Обучение технике перемещений и стоек в волейболе. Учебная игра. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 6. Легкая атлетика (второй уровень)

Определение уровня физической подготовленности студентов через тестирование. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 7. Методы самоконтроля за своим физическим состоянием

Развитие выносливости посредством круговой тренировки. Инструктаж по технике безопасности.

7.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы

п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины для самостоятельного изучения	Учебно-методическая документация (список рекомендуемой литературы (основная, дополнительная), ресурсы «Интернет», информационно-справочные системы)	Учебно-методические средства
1	Тема 1. Легкая атлетика	<p>Основная литература:</p> <p>1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>7. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>8. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>9. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	Реферат
2	Тема 2. Общефизическая	<p>Основная литература:</p> <p>1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа:</p>	Реферат Тест

	подготовка	<p>http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1.Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2.Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>3.Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	
3	Тема 3. Спортивные игры	<p>Основная литература:</p> <p>1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	Реферат
4	Тема 4. Общефизическая подготовка. Ведение здорового	<p>Основная литература:</p> <p>1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1.Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы</p>	Реферат

	образа жизни	<p>народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>3. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	
5	Тема 5. Отдельные виды спортивных игр	<p>Основная литература:</p> <p>1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>10. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>11. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>12. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	Реферат
6	Тема 6. Легкая атлетика (второй уровень)	<p>Основная литература:</p> <p>1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>Дополнительная литература:</p> <p>1. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный</p>	Реферат

		<p>ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>3. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	
7	Методы самоконтроля за своим физическим состоянием	<p>Основная литература: 1. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/21421.— ЭБС «IPRbooks», по паролю Дополнительная литература: 1. Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11556.— ЭБС «IPRbooks», по паролю</p> <p>2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.</p> <p>3. Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериго Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/12706.— ЭБС «IPRbooks», по паролю ИНТЕРНЕТ ресурсы http://www.ict.edu.ru/ Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании» http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека</p>	Реферат Тест

7.4.1. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

ЭБС «IPRbooks» [URL:http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института Рабочее место в Институте, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет

Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)

Электронная почта студента ВгГИ

Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

7.4.2. Методические указания обучающемуся для осуществления самостоятельной работы

Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

В настоящее время выделяют четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика, упражнения в течение учебного (рабочего) дня, тренировочные занятия, прогулки перед сном.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) имеет исключительно важное значение в распорядке дня человека любого возраста, так как ускоряет процесс приведения организма в состояние активного бодрствования (работоспособное состояние). Достигается это благодаря усилению тока крови и лимфы во всех частях тела, улучшению дыхания, активизации обмена веществ и более быстрому удалению продуктов распада, накопившихся в организме за ночь. Систематическое выполнение зарядки укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно осваивать технику многих спортивных упражнений; зарядка позволяет преодолеть гиподинамию, свойственную современному человеку, укрепить здоровье, повысить физическую и умственную работоспособность.

Ежедневная утренняя гимнастика, дополненная водными процедурами, - эффективное средство повышения физической тренированности, воспитания воли и закаливания организма.

Эффективность утренней гимнастики основывается на соблюдении гигиенических правил ее проведения, подборе специальных упражнений и их дозировке, сочетании зарядки с другими формами занятий физической культурой, на учете ее эффективности и др.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные *гигиенические правила*. По возможности, зарядку рекомендуется проводить круглый год на открытом воздухе, что дает наибольший эффект. При выполнении ее в помещении, необходимо хорошо проветрить комнату и делать зарядку при открытом окне или форточке. Комплекс упражнений следует выполнять в легкой спортивной одежде (трусах, майке).

Эффективность утренней гимнастики зависит прежде всего от *подбора упражнений, дозировки нагрузок, интенсивности выполнения упражнений*. Продолжительность зарядки зависит от степени физической подготовки занимающихся.

В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, упражнения на гибкость и подвижность, дыхательные упражнения. Не рекомендуется выполнять упражнения статического характера, со значительными отягощениями, на выносливость (например, длительный бег до утомления). Можно включать упражнения со скакалкой, эспандером и резиновым жгутом, с мячом (например, элементы игры в волейбол, баскетбол, в футбол с небольшой нагрузкой).

При выполнении утренней гигиенической гимнастики рекомендуется придерживаться определенной последовательности выполнения упражнений: ходьба, медленный бег, ходьба (2-3 мин); упражнения типа "потягивания" с глубоким дыханием; упражнения на гибкость и подвижность для рук, шеи, туловища и ног, силовые упражнения без отягощений или с небольшим отягощением для рук, туловища, ног (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упражнения с легкими гантелями - для женщин -1,5-2 кг, для мужчин - 2-3 кг, с

эспандерами, резиновыми амортизаторами и др.); различные наклоны и выпрямления в положении стоя, сидя, лежа; приседания на одной или двух ногах и др.; легкие прыжки или подскоки (например, со скакалкой) - 20-30 сек; медленный бег и ходьба (2-3 мин); упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Увеличение и уменьшение нагрузки должно быть волнообразным. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений с постепенным увеличением ее до средних величин.

Между сериями из 2-3 упражнений (а при силовых - после каждого) выполняется упражнение на расслабление или медленный бег (20-30 сек).

Дозировка физических упражнений, т.е. увеличение или уменьшение их интенсивности, обеспечивается: изменением исходных положений (например, наклоны туловища вперед-вниз не сгибая ног в коленях, с доставанием руками пола легче делать в исходном положении ноги врозь и труднее делать в исходном положении ноги вместе); изменением амплитуды движений; ускорением или замедлением темпа; увеличением или уменьшением числа повторений упражнений; включением в работу большего или меньшего числа мышечных групп; увеличением или сокращением пауз для отдыха.

Во время выполнения комплекса упражнений утренней зарядки

большое значение придается **правильному выполнению дыхания**. Во время выполнения упражнений рекомендует сочетать вдох и выдох с движениями. Вдох рекомендуется сочетать с разведением рук в стороны или подниманием их вверх, с потягиванием и прогибанием позвоночника, с выпрямлением туловища после наклонов, поворотов и приседаний. Выдох производится при опускании рук вниз, во время наклонов и поворотов туловища, при приседаниях, поочередном поднимании ног вперед маховыми движениями и т.п. Дышать следует только через нос или одновременно через нос и рот.

Сочетание зарядки с другими формами занятий физической культурой и спортом имеет большое значение. В таких случаях рекомендуется во время утренней гимнастики совершенствовать технику выполнения различных упражнений, развивать наиболее отстающие физические качества. Регулярное сочетание выполнения упражнений утренней гимнастики с упражнениями из выбранного вида спорта (или упражнениями, развивающими наиболее отстающие физические качества) эффективно способствует достижению занимающимися высоких спортивных результатов. Утренняя гигиеническая гимнастика должна сочетаться с самомассажем и закаливанием организма. Сразу же после выполнения комплекса утренней гимнастики рекомендуется сделать самомассаж основных мышечных групп ног, туловища и рук (5-7 минут) и выполнить водные процедуры с учетом правил и принципов закаливания.

Учет эффективности утренней гигиенической гимнастики ведется в дневнике самоконтроля, в котором отмечают субъективные ощущения и объективные данные состояния организма.

Упражнения в течение учебного (рабочего) дня.

Выполняются эти упражнения в перерывах между учебными или самостоятельными занятиями. Содержание и методика выполнения этих упражнений сходны с упражнениями утренней гигиенической гимнастики. Здесь можно выполнять упражнения по совершенствованию элементов техники спортивных упражнений, по развитию физических качеств. Очень полезно выполнение упражнений в течение учебного дня на открытом воздухе.

При наличии гимнастического городка, свободного доступа в спортивные залы, можно выполнять упражнения на гимнастических снарядах, позаниматься с гириями, штангой, ядром, выполнить несколько прыжковых упражнений и даже провести небольшое соревнование (кто прыгнет выше или дальше, большее число раз выжмет гири или штангу, подтянется на перекладине, дальше толкнет ядро, большее количество раз

присядет на одной ноге, выполнит сгибание и выпрямление рук в упоре лежа и т.п.).

При выполнении упражнений в течение учебного дня необходимо обращать внимание на соблюдение основных методических и гигиенических правил: перед тем, как

выполнить упражнение, сделать небольшую разминку; следить за тем, чтобы места, где выполняются упражнения, соответствовали требованиям гигиены, и т.д.

Самостоятельные тренировочные занятия. Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Одним из основных методов овладения знаниями является **самостоятельная работа студентов**, объем которой определяется учебно-методическим комплексом в часах для каждой категории студентов по данному направлению. Самостоятельная работа планируется, с учетом расписания занятий и тематического плана по дисциплине. Проводя самостоятельную работу, обучающиеся опираются на методические советы и рекомендации преподавателя.

Внедрение этой формы обучения, думается, будет способствовать повышению качества образования. Во-первых, за счет того, что каждый студент при личной встрече с преподавателем сможет решить именно те, проблемы, которые возникают у него при изучении материала и реализации изученного на практике. Тогда, как в группе решаются проблемы не доступные пониманию большинству студентов. Во-вторых, повысится уровень самостоятельности студента. Если при проведении группового занятия студент может не принимать активного участия в обсуждении и решении проблемы, или просто соглашаться с решениями, предложенными другими, то, работая самостоятельно, он вынужден будет

решать проблему самостоятельно, что в конечном итоге подготовит его к будущей практической деятельности. Студент также сможет самостоятельно планировать время, затрачиваемое им на постановку проблемы, ее решения, и составления отчета для преподавателя, что опять же будет способствовать повышению уровня образования данного студента.

Для повышения эффективности самостоятельной работы студентов рекомендуется следующий порядок ее организации. Сначала изучаются теоретические вопросы по соответствующей теме с проработкой основной и дополнительной литературы. Особое внимание следует обратить на понимание основных понятий и определений, что необходимо для правильного понимания и решения задач. Затем нужно самостоятельно разобрать и решить рассмотренные в тексте примеры, выясняя в деталях практическое значение выученного теоретического материала. После чего еще раз внимательно прочитать все вопросы теории, попутно решая соответствующие упражнения, приведенные в учебниках и сборниках задач.

Помощь в самостоятельной подготовке студенту окажут материалы учебно-методического комплекса. Они содержат перечень вопросов, которые необходимо изучить самостоятельно. К каждой теме прилагается список основной и дополнительной литературы, изучение которой будет способствовать наиболее полной подготовке к занятию. Студенту необходимо знать, что для подготовки достаточно использовать один из приведенных источников основной литературы. Для расширения познаний необходимо обращаться к дополнительной литературе. Надо обратить внимание на то, что к каждой теме приведены основные понятия и краткое содержание материала, необходимого для изучения.

Выполнение студентами самостоятельной работы контролируется в зависимости от задания в форме проверки: составления аналитического обзора современных психотропных средств, подготовки реферата, заполнения теста, решения ситуационных задач, зачета. Все эти задания, темы рефератов и тесты для контроля знаний студентов можно найти в материалах учебно-методического комплекса в разделе: Фонд оценочных средств.

Форма контроля – *реферат*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.

Оценивание тестов

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний, умений и навыков студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними отношения;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и значимых

явлений;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное

изложение ответов на вопросы;

- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и

процессов;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.

8. Перечень основной и дополнительной литературы

Основная литература:

1.Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм [Электронный ресурс]: учебное пособие для бакалавров/ Иванова Н.В.— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, Ай Пи Эр Медиа, 2020.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21421>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

Дополнительная литература:

1.Шулятьев В.М. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Шулятьев В.М.— Электрон. текстовые данные.— М.: Российский университет дружбы народов, 2009.— 280 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11556>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

2.Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента[Текст]: учебник для бакалавров.- М.: Дашков и К, 2013.

3.Бабушкин Е.Г. Физическая культура. Часть 2 [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Бабушкин Е.Г., Барановский В.А., Вериги Л.Н.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный институт сервиса, 2012.— 124 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/12706>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю

9. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»

URL: <http://www.vggi.ru/> сайт ВгГИ

URL: <http://www.ur-library.info/> (Российская электронная библиотека)

URL:<http://www.ict.edu.ru/> Федеральный образовательный портал «Информационно-телекоммуникационные технологии в образовании»

URL:<http://www.edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»

URL:http://window.edu.ru/library?p_rubr=2.1 Федеральный образовательный портал «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» / библиотека

URL:<http://www.openet.edu.ru/> Федеральный образовательный портал «Российский портал открытого образования»

10. Перечень информационных технологий, включая перечень программного обеспечения и информационно-справочные системы

ЭБС «IPRbooks» [URL:http://www.iprbookshop.ru/11020](http://www.iprbookshop.ru/11020) или локальная сеть Института
Рабочее место, оборудованное компьютером с выходом в сеть Интернет
Локальная сеть Волгоградского гуманитарного института (учебно-методическая документация)
Электронная почта студента ВгГИ
Поисковые системы: <http://www.yandex.ru/>; <https://www.google.ru/>; <https://mail.ru/>

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование	Наименование помещения или оборудования
1.	Специализированные аудитории:	универсальный спортивный зал; открытый стадион широкого профиля
2.	Специализированная мебель и оргсредства	-
3.	Специальное оборудование:	Спортивный инвентарь: мячи, ракетки

12. Методические указания для обучающихся

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, специальное и спортивное.

Распределение студентов в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента.

В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам. Численный состав учебных групп не более 15 человек.

В специальное учебное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются с учетом уровня функционального состояния студентов. Численный состав групп 8-10 человек.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

В спортивное учебное отделение - учебные группы по видам спорта (системам физических упражнений), зачисляются студенты показавшие желание углубленно заниматься одним из видов спорта, занятия которым организованы в вузе.

Студенты спортивного учебного отделения выполняют обязательные требования и нормативы (тесты), установленные для основного отделения и в те же сроки. Отдельные студенты спортивного отделения, имеющие высокую спортивную квалификацию, могут быть переведены на индивидуальный график занятий избранным видом спорта с выполнением в установленные сроки обязательных зачетных требований и тестов.

Количество и спортивный профиль учебных групп определяется администрацией вуза с учетом материальных и штатных возможностей.

Физическое воспитание студентов осуществляется с использованием разнообразных форм учебных и внеучебных занятий на протяжении всего периода обучения в вузе. Учебные занятия проводятся в форме:

- практических занятий (по выбору);

- самостоятельных занятий по заданию и под контролем преподавателя.

Внеучебные занятия организуются в форме:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме учебного дня;

- занятий в секциях, группах по интересам;

- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научно-обоснованного объема двигательной активности, необходимой для нормального функционирования организма, формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре.

В содержание учебной работы входит:

- организация и проведение учебных занятий в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком;

- разработка содержания и проведения учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке;

- участие в организации и проведении внутривузовских спортивных мероприятий

С учетом требований рабочей программы и графика учебных занятий преподаватели могут выбрать методы и средства обучения, наиболее полно отвечающие их профессиональным возможностям и обеспечивающие высокое качество учебного процесса.

Учебные формы занятий

Практический раздел состоит из двух подразделов: методико-практического и учебно-тренировочного.

В каждом семестре система практических знаний, имеющая методическую и учебно-тренировочную направленность, строится как законченный модуль, соответствующий прохождению различных разделов программы. В практический разделы рабочей программы по физической культуре включается содержание системы специальных знаний, умений, навыков и средств акцентированного развития жизненных, прикладных психофизических качеств, предусматривается формирование ценностного отношения к ним.

Внеучебные формы занятий физической культурой могут быть коллективными или на самостоятельной основе. Администрация по своей инициативе может создавать спортивные секции, группы по любому виду спорта или системам физических упражнений с вовлечением всех желающих студентов.

При проведении массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы осуществляется:

- создание условий для реализации права студентов на самостоятельные занятия физической культурой и спортом по внеучебным формам, включая профессионально-прикладные занятия, спортивную тренировку, участие в массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях.

Тренировочные занятия. *тренировочные занятия.* Их можно проводить индивидуально или в группе из 3-5 человек и более. Заниматься рекомендуется 3-4 раза в неделю по 1-1,5 часа. Заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма. Лучшим временем для тренировок является вторая половина дня, через 2-3 часа после обеда. Можно тренироваться и в другое время, но не раньше чем через 2 часа после приема пищи и не позднее, чем за час до приема пищи или отхода ко сну. Не рекомендуется тренироваться утром сразу после сна натошак

(утром необходимо выполнять гигиеническую гимнастику). Тренировочные занятия должны носить комплексный характер, т.е. способствовать развитию всего комплекса физических качеств, а также укреплению здоровья и повышению общей работоспособности организма. Специализированный характер занятий, т.е. занятия избранным видом спорта, допускаются только для квалифицированных спортсменов.

Каждое самостоятельное тренировочное занятие состоит из трех частей.

Подготовительная часть (разминка) делится на две части: общеразвивающую и специальную. Общеразвивающая часть состоит из ходьбы (2-3 мин), медленного бега (женщины -6-8 мин., мужчины - 8-12 мин), общеразвивающих гимнастических упражнений на все группы мышц. Упражнения рекомендуется начинать с мелких групп мышц рук и плечевого пояса, затем переходить на более крупные мышцы туловища и заканчивать упражнениями для ног. После упражнений силового характера и на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление.

Специальная часть разминки преследует цель подготовить к основной части занятий те или иные мышечные группы и костно-связочный аппарат и обеспечить нервно-координационную и психологическую настройку организма на предстоящее в основной части занятия выполнение упражнений. В специальной части разминки выполняются отдельные элементы основных упражнений, имитация, специально подготовительные упражнения, выполнение основного упражнения по частям и в целом. При этом учитывается темп и ритм предстоящей работы.

В основной части изучаются спортивная техника и тактика осуществляется тренировка, развитие физических и волевых качеств. При этом целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: сразу же после разминки выполняются упражнения, направленные на изучение и совершенствование техники движений и на быстроту, затем упражнения для развития силы и в конце основной части занятия - упражнения для развития выносливости.

В заключительной части выполняются медленный бег (3-8 мин), переходящий в ходьбу (2-6 мин) и упражнения на расслабление в сочетании с глубоким дыханием, которые обеспечивают постепенное снижение рабочей нагрузки и приведение организма в сравнительно спокойное состояние.

Форма контроля – *реферат*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать понятиями и категориями;

- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения и других связанных с ними дисциплин;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.

Оценивание тестов

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний, умений и навыков студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними отношения;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения;

- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.

**Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«ВОЛГОГРАДСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ ИНСТИТУТ»**

Рассмотрено и утверждено
на заседании кафедры

Оценочные материалы

**«Элективные курсы по физической культуре и
спорту»**

1.2. Описание индикаторов достижения компетенций (показателей оценивания) и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания.

№ ра зд ел а	Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Этапы формирования компетенции (разделы, темы дисциплины, изучение которых формирует компетенцию)*	Индикатор достижения компетенций Составляющие результатов освоения Показатели оценивания (знания, умения, навыки)
	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Тема 2. Общефизическая подготовка Тема 4. Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни Тема. 7 Методы самоконтроля за своим физическим состоянием	Знать: виды физических упражнений; - роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни. Уметь: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни Владеть: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

К разделам № 1-3 (устный ответ,)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
отлично	Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки. <ul style="list-style-type: none"> - знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - знает сущность и структуру системы физической культуры в РФ; - знает основы физической культуры и здорового образа жизни; - знает основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту; - знает технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - знает основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием; - знает особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека.

	<ul style="list-style-type: none"> - знает основные понятия системы физического воспитания в стране; - знает основы научно-исследовательской работы, подготовки и написания научных материалов по физической культуре и спорту; - имеет представление об организации оздоровительной работы и туристических походов; - имеет представление о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств; - имеет представление о роли и значении средств массовой информации в развитии физической культуры, спорта и туризма. - умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, - умеет пропагандировать здоровый образ жизни, - умеет повышать свой уровня физической подготовленности; - умеет проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля за своим физическим состоянием. - обладает навыками ведения здорового образа жизни; - обладает навыками ведения самостоятельной физической тренировки; - обладает навыками владения системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, - обладает навыками развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
хорошо	<p>Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки.</p> <p>В основном полные знания по всем вопросам тем, формирующим компетенцию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - знает сущность и структуру системы физической культуры в РФ; - знает основы физической культуры и здорового образа жизни; - знает основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту; - знает технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - знает основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием; - знает особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека. - имеет представление о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств; - умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, - умеет пропагандировать здоровый образ жизни, - обладает навыками ведения здорового образа жизни; - обладает навыками ведения самостоятельной физической

	тренировки;
удовлетворительно	<p>Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки.</p> <p>В основном полные знания по всем вопросам тем, формирующим компетенцию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - знает сущность и структуру системы физической культуры в РФ; - знает основы физической культуры и здорового образа жизни; - знает основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту; - знает технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - знает основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием; - имеет представление о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств; - обладает навыками ведения здорового образа жизни;
неудовлетворительно	<p>Выставляется студенту, если он продемонстрировал:</p> <ul style="list-style-type: none"> отсутствие знаний и умений; отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений; неумение владеть терминологией; отсутствие сформированных навыков; отсутствие сформированной компетенции
Зачтено	<p>Выставляется студенту, если он проявил следующие знания, умения, навыки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста; - знает сущность и структуру системы физической культуры в РФ; - знает основы физической культуры и здорового образа жизни; - знает основные положения руководящих документов по физической культуре и спорту; - знает технику выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, методику их разучивания и совершенствования; - знает основные принципы и методы самостоятельной физической тренировки и особенности самоконтроля за своим физическим состоянием; - знает особенности методики использования физических упражнений в целях укрепления здоровья и совершенствования функциональных систем организма человека. - знает основные понятия системы физического воспитания в стране; - знает основы научно-исследовательской работы, подготовки и написания научных материалов по физической культуре и спорту; - имеет представление об организации оздоровительной работы и туристических походов; - имеет представление о воспитании средствами физической культуры и спорта патриотических, морально-волевых и духовно-нравственных качеств;

	<ul style="list-style-type: none"> - имеет представление о роли и значении средств массовой информации в развитии физической культуры, спорта и туризма. - умеет применять в практической деятельности все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных услуг, потребности регулярных занятиях физическими упражнениями, - умеет пропагандировать здоровый образ жизни, - умеет повышать свой уровень физической подготовленности; - умеет проводить самостоятельную физическую тренировку и применять методы самоконтроля за своим физическим состоянием. - обладает навыками ведения здорового образа жизни; - обладает навыками ведения самостоятельной физической тренировки; - обладает навыками владения системой практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, - обладает навыками развития и совершенствования психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке);
Не зачтено	<p>Выставляется студенту, если он продемонстрировал:</p> <ul style="list-style-type: none"> отсутствие знаний и умений; отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений; неумение владеть терминологией; отсутствие сформированных навыков

К разделам № 1-3 (реферат, доклад)

Шкала оценивания	Критерии оценивания
отлично	<p>выставляется студенту, если</p> <ul style="list-style-type: none"> реферат оформлен в соответствии с предъявляемыми требованиями; тема раскрыта полностью; студентом освещена актуальность темы, цели и задачи, научна и практическая значимость, сформулированы методы; в реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера; в реферате делаются аргументированные и обоснованные выводы по исследуемым проблемам; студент аргументировано ответил на все вопросы, заданные при обсуждении доклада; развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы; развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач; развиты навыки научного анализа материала и его изложения; выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их; развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;

	закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.
хорошо	<p>выставляется студенту, если:</p> <p>заявленная тема раскрыта полностью;</p> <p>в реферате исследуются проблемы теоретического и (или) практического характера;</p> <p>студент ответил на большинство вопросов, заданных в процессе обсуждения доклада;</p> <p>развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы;</p> <p>развиты навыки самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;</p> <p>развиты навыки научного анализа материала и его изложения;</p> <p>выработаны умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;</p> <p>развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;</p> <p>закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.</p>
удовлетворительно	<p>выставляется студенту, если:</p> <p>заявленная тема раскрыта не полностью;</p> <p>неправильно оформлен научный аппарат;</p> <p>студент не ответил на большинство вопросов, заданных в процессе обсуждения доклада;</p> <p>в работе использовалось менее 3-х источников.</p> <p>развиты навыки самостоятельного научного поиска необходимой литературы;</p> <p>развиты навыки с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;</p> <p>развиты умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме.</p>
неудовлетворительно	<p>выставляется студенту, если:</p> <p>заявленная тема не раскрыта;</p> <p>рецензент доказал академическую недобросовестность студента (плагиат).</p> <p>не сформирована компетенция.</p>

1.2. Типовые контрольные задания и иные материалы

№	Наименование и код компетенции (Результаты освоения программы бакалавриата)	Этапы формирования компетенции (разделы, темы дисциплины, изучение которых формирует компетенцию)*	Вид оценочного средства (контрольное задание (тесты, рефераты и проч.), позволяющее провести контроль
р а з д е л а			контроль

			знаний, умений, навыков)
1	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (УК-7)	Тема 2. Общефизическая подготовка Тема 4. Общефизическая подготовка. Ведение здорового образа жизни Тема. 7 Методы самоконтроля за своим физическим состоянием	Реферат Тест 1

Текущий контроль успеваемости

Тесты для текущего контроля знаний

Тест 1

1. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.
- Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.
- Перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

2. Под силой как физическим качеством понимается ...

- способность поднимать тяжелые предметы
- комплекс психофизических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему
- психофизические свойства человека, обеспечивающие возможность противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

3. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- способность человека быстро набирать скорость
- комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени

4. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...

- эластичность мышц и связок
- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

- комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

5. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

- способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению
- комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

6. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором

...

- наблюдается все вышеперечисленное
- легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы
- человек обладает высокой работоспособностью, быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

- метаний
- прыжков в высоту
- подвижных и спортивных игр

8. Какой из перечисленных видов спорта обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости ?

- гребля
- акробатика
- тяжелая атлетика

9. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- 120-130 ударов в минуту
- 140-150 ударов в минуту
- свыше 150 ударов в минуту

10. Правильное дыхание характеризуется ...

- более продолжительным вдохом
- более продолжительным выдохом
- вдохом через нос и выдохом ртом

1. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время ...

- прогибания туловища назад
- вращений и поворотов тела
- дыхание во время упражнений должно быть свободным

12. Осанкой называется ...

- силуэт человека
- привычная поза человека в вертикальном положении
- качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

13. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее ...

- затылком, ягодицами, пятками
- лопатками, ягодицами, пятками
- затылком, лопатками, ягодицами, пятками

14. Главной причиной нарушения осанки является ...

- слабость мышц
- привычка к определенным позам
- ношение сумки, портфеля на одном плече

Тест 2

1. Физическая культура человека представляет собой ...

- учебный предмет в школе
- часть человеческой культуры
- выполнение упражнений и занятия спортом

2. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- укрепляют здоровье
- повышают работоспособность
- формируют мускулатуру

3. Термин «олимпиада» означает ...

- синоним Олимпийских игр
- четырехлетний период между Олимпийскими играми
- соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

4. В первых известных сейчас Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной ...

- одной стадии
- двойной длине стадиона
- во время тех игр состязались в борьбе и метаниях, а не в беге

5. Кто такой Пьер де Кубертен?

- первый олимпийский чемпион
- президент МОК
- основатель олимпийских игр современности

6. Назовите ведущую организацию олимпийского движения?

- ООН
- МОК
- ЮНЕСКО

7. С какого года ведется отсчет 1 олимпийских игр современности?

- 776 г. до н.э. Афины
- 1896 г. Афины
- 2004 г. Афины

8. Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр?

- футбол
- шахматы
- хоккей на траве

9. Что такое олимпийская хартия?

- символика
- девиз Олимпийских игр
- конституция, свод основных законов Олимпийских игр

10. С какого года ведут отсчет 1 Олимпийские игры Древней Греции?

- 836 г. до н.э.
- 776 г. до н.э.
- 595 г. до н.э.

11. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...

- нагревать
- охлаждать
- потереть, почесать

12. Что понимается под закаливанием?

- укрепление здоровья
- приспособление организма к воздействиям внешней среды
- сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...

- обеспечивает ритмичность работы организма
- позволяет правильно планировать дела в течение дня
- распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня

Критерии оценки см. 1.2. ФОС

Темы рефератов:

1. Методика использования игровых технологий в обучении физической культуре
2. Использование творческих видов деятельности в обучении физической культуре
3. Мультимедийные средства в обучении физической культуре
4. Использование проектной методики в преподавании физической культуре
5. Роль игры на начальном этапе обучения физической культуре
6. Использование видеоматериалов в целях повышения мотивации к изучению физической культуре
7. Повышение эффективности обучения физической культуре с помощью групповых форм работы.
8. Тестовая методика контроля в обучении физической культуре
9. Влияние стиля управления учебной деятельности на мотивацию обучающихся при обучении физической культуре
10. Мотивация и продуктивность педагогической деятельности при преподавании физической культуры
11. Традиционное и проблемное, программированное и алгоритмизированное обучение физической культуре
12. Личностно-деятельностный подход при обучении физической культуре
13. Развитие познавательных процессов при обучении физической культуре
14. Мотивация учебной деятельности при изучении физической культуре
15. Методика преподавания физической культуры
16. Игровые виды спорта: методика преподавания
17. Легкая атлетика: методика преподавания
18. Здоровый образ жизни методики формирования компетенции обучающегося

Критерии оценки см. 1.2. ФОС

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Вопросы к зачетам:

1. Методика использования игровых технологий в обучении физической культуре
2. Использование творческих видов деятельности в обучении физической культуре
3. Мультимедийные средства в обучении физической культуре
4. Использование проектной методики в преподавании физической культуре
5. Роль игры на начальном этапе обучения физической культуре

6. Использование видеоматериалов в целях повышения мотивации к изучению физической культуре
7. Повышение эффективности обучения физической культуре с помощью групповых форм работы.
8. Тестовая методика контроля в обучении физической культуре
9. Влияние стиля управления учебной деятельности на мотивацию обучающихся при обучении физической культуре
10. Мотивация и продуктивность педагогической деятельности при преподавании физической культуры
11. Традиционное и проблемное, программированное и алгоритмизированное обучение физической культуре
12. Личностно-деятельностный подход при обучении физической культуре
13. Развитие познавательных процессов при обучении физической культуре
14. Мотивация учебной деятельности при изучении физической культуре
15. Методика преподавания физической культуры
16. Игровые виды спорта: методика преподавания
17. Легкая атлетика: методика преподавания
18. Здоровый образ жизни методики формирования компетенции обучающегося

Критерии оценки см. 1.2. ФОС

1.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков

Основными функциями процедуры оценивания являются: ориентация образовательного процесса на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы высшего образования и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

важно помнить, что систематичность, объективность, аргументированность – главные принципы, на которых основаны контроль и оценка знаний, умений, навыков студентов. Проверка, контроль и оценка знаний, умений, навыков студента, требуют учета его индивидуального стиля в осуществлении учебной деятельности. Знание критериев оценки знаний обязательно для преподавателя и студента.

Критерии, формы и процедуры оценивания должны быть одинаково понятны всем обучающимся. Студенты должны быть заранее информированы о том, какие их образовательные результаты будут оцениваться, и в какой форме будет проходить оценивание. Оценивание должно быть своевременным. Оценивание должно быть эффективным.

Процедура оценки включает: использование персонифицированных процедур аттестации обучающихся и неперсонифицированных процедур оценки состояния и тенденций развития системы образования;

Система оценки результатов и качества образования включает в себя следующие оценочные процедуры: оценку стартовых возможностей обучающегося (входных знаний для изучения дисциплины); оценку индивидуального прогресса обучающегося в ходе непосредственного образовательного процесса (изучения дисциплины); оценку промежуточных результатов обучения по дисциплине.

Для того чтобы процедура оценивания стимулировала достижение образовательного результата (приобретение компетенции), преподаватель должен:

- определять цели обучения, образовательные результаты темы, раздела, курса и формулировать их языком, понятным обучающимся;

- разъяснять обучающимся цели обучения и способы проверки результатов достижения указанных целей;
- подбирать или создавать задания для проверки достижения сформулированных образовательных результатов;
- регулярно комментировать результаты обучающихся, давать советы с целью их улучшения;
- менять техники и технологии обучения в зависимости от достигнутых обучающимися образовательных результатов;
- учить обучающихся принципам самооценки и способам улучшения собственных результатов;
- предоставлять обучающимся возможности улучшить свои результаты до выставления окончательной отметки;
- осознавать, что оценивание посредством отметки резко снижает мотивацию и самооценку обучающихся.
- разделять ответственность за результаты обучения со студентом.

Таблица контроля формирования знаний, умений, навыков

Формы контроля	Элементы контроля
Самостоятельная работа	Знания, умения
Практическая работа	Знания, умения, навыки

Процедура оценивания качества предметных результатов студентов по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту»:

- Включенное наблюдение и фиксация его результатов,
- Тестирование и фиксация его результатов,
- Контрольная работа на основе комплекта заданий и фиксация ее результатов,
- Устный опрос и фиксация его результатов,
- Самостоятельная работа и фиксация ее результатов,
- Беседа и фиксация ее результатов,
- Дискуссия (например, в учебном форуме) и фиксация ее результатов,
- Устный зачет и фиксация его результатов,
- Защита реферата и фиксация результатов,
- Письменная работа и фиксация ее результатов,
- Презентация (электронные и бумажные продукты) и фиксация ее результатов,
- Написание отзывов, рецензий и фиксация их результатов,
- Тестирование и фиксация его результатов

Алгоритм процедуры оценивания преподавателем:

- полнота и конкретность ответа;
- последовательность и логика изложения;
- связь теоретических положений с практикой;
- обоснованность и доказательность излагаемых положений;
- наличие качественных и количественных показателей;
- наличие иллюстраций к ответам в виде примеров и пр.;
- уровень культуры речи;
- использование наглядных пособий и т. п.
- качество подготовки;
- степень усвоения знаний;
- активность;
- положительные стороны в работе студентов;
- ценные и конструктивные предложения;
- недостатки в работе студентов;
- задачи и пути устранения недостатков.

Алгоритм процедуры самооценки слушателя:

- какова цель и что нужно было получить в результате?
- удалось получить результат? Найдено решение, ответ?
- справился полностью правильно или с ошибкой? Какой, в чём?
- справился полностью самостоятельно или с помощью (кто помогал, в чём)?

Этапы процедуры оценивания:

Что оценивается. Оценивается любое успешное, действие, оценкой фиксируется только решение полноценной задачи.

Как оценивать. За каждую учебную задачу или группу заданий — задач, показывающих овладение отдельным знанием, умением, навыком — ставится отдельная отметка.

Параметры оценивания. Оценка знаний, умений, навыков студента определяется по шкале оценивания, определённой в настоящей учебной программе.

Фиксация результатов. Формы представления образовательных результатов:

- ведомости успеваемости по предметам;
- тексты контрольных работ, тестов и проч., и анализ их выполнения обучающимся;
- журнал;
- индивидуальный учебный план (при наличии);
- зачетная книжка.

Форма контроля – *реферат*. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками.

Оценка знаний, умений и навыков (компетенций) при интерактивных формах занятий. Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний и умений студентов учитываются следующие критерии:

- развитие навыков самостоятельного научного поиска необходимой литературы;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач;
- развитие навыков научного анализа материала и его изложения;
- выработка умения самостоятельного выделения из всей найденной информации основных аспектов раскрывающих суть темы реферата и анализа их;
- развитие умения излагать изучаемый материал в краткой по объему и емкой по содержанию форме;
- закрепление знаний по выбранной теме при работе с дополнительными источниками;
- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними кризисные отношения.

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;

- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и психически значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.

Оценивание тестов

Знания оцениваются по четырехбалльной системе: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

При оценивании знаний, умений и навыков студентов по дисциплине преподаватель руководствуется, прежде всего, следующими критериями:

- умение оперировать понятиями и категориями;
- умение грамотно анализировать факты и возникающие в связи с ними отношения;
- развитие навыков самостоятельной работы с учебной и научной литературой при решении поставленных задач.

Студенты, давшие в результате 80 % и более правильных ответов получают оценку «отлично». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 60 % и более процентов получают оценку «хорошо». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на 50 % и более процентов получают оценку «удовлетворительно». Студенты, давшие в результате опроса правильные ответы на менее 50 % вопросов получают оценку «неудовлетворительно».

Критерии оценки и шкала оценивания знаний, умений, навыков:

5 БАЛЛОВ (отлично):

- систематизированные, полные знания по всем вопросам;
- свободное владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответов на вопросы;
- четкое представление о сущности, характере и взаимосвязях понятий и значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;
- умение использовать научные достижения;
- ориентирование в специальной литературе.
- знание основных проблем дисциплины.

4 БАЛЛА (хорошо):

- в основном полные знания по всем вопросам;
- владение терминологией, стилистически грамотное, логически правильное

изложение ответов на вопросы;

- четкое представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений;
- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами;

3 БАЛЛА (удовлетворительно):

- фрагментарные знания при ответе;
- владение терминологией;
- не полное представление о сущности и взаимосвязях значимых явлений и процессов;

- умение обосновать излагаемый материал практическими примерами.

2 БАЛЛА (неудовлетворительно):

- отсутствие знаний и компетенций;
- отсутствие представления о сущности, характере и взаимосвязях значимых явлений;
- неумение владеть терминологией.