

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**А.С. Соколов**

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)**

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 1,2,3-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки**

**44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиль Психология и социальная педагогика  
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

**ББК 75**  
**Э453**

Рекомендовано к печати кафедрой  
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры  
филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат педагогических наук, доцент  
*Н.П. Шарыпов*

**Э453**            **Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка):** методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 1,2,3-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль Психология и социальная педагогика)/ сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2018. – 30 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к зачету.

Методические материалы адресованы студентам 1,2,3-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.02 Психолого-педагогическое образование (профиль Психология и социальная педагогика).

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к [информационно-коммуникационной сети «Интернет»](#).

**ББК 75**  
**Э453**

© Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины .....	4
1.1 Цель освоения дисциплины .....	4
1.2 Задачи дисциплины .....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы .....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
2 Содержание разделов дисциплины .....	5
2.1 Занятия лекционного типа .....	5
2.2 Занятия семинарского типа.....	6
2.3 Примерная тематика курсовых работ .....	13
3 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации .....	13
3.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля .....	14
3.1.1 Вопросы для устного опроса .....	19
3.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации .....	19
3.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации .....	20
3.2.1 Вопросы к зачету .....	21
4 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины .....	23
4.1 Основная литература: .....	23
4.2 Дополнительная литература: .....	24
4.3 Периодические издания: .....	25
5 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины .....	26
6 Методические указания для студентов по освоению дисциплины .....	27
6.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям .....	27
6.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям .....	28
6.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе .....	28
6.4 Методические рекомендации для получения консультации .....	29

## **1 Цели и задачи изучения дисциплины**

### **1.1 Цель освоения дисциплины**

Целью освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

### **1.2 Задачи дисциплины**

Изучение дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» направлена на формирование у студентов компетенции ОК 8 (способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности). В соответствии с этим ставятся следующие задачи дисциплины:

- сформировать у студентов мотивационно-целостное отношение к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения;
- обучить студентов практическим умениям и навыкам, занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами;
- сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности;
- развивать у студентов индивидуально-психологические и социально-психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.

### **1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» относится к вариативной части основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)» студенты используют знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Психология», «Безопасность жизнедеятельности». Знания, умения и навыки, полученные в процессе освоения, необходимы для прохождения практики по получению опыта профессиональной деятельности.

#### 1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование общекультурной компетенции ОК 8 – способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

№ п.п.	Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
1	ОК 8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<input type="checkbox"/> особенности своего физического здоровья и способы его сохранения и укрепления.	<input type="checkbox"/> проводить самодиагностику уровня своей физической подготовки, следовать рекомендациям специалистов по вопросам оздоровления.	<input type="checkbox"/> способами сохранения и укрепления здоровья, повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья, обеспечения полноценной деятельности.

## 2. Содержание разделов дисциплины

### 2.1 Занятия лекционного типа

Занятия лекционного типа не предусмотрены учебным планом

## 2.2 Занятия семинарского типа

№	Наименование раздела	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
1	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	<b>Занятие 1.</b> Инструктаж по формам проведения занятий. Информация о физической нагрузке через объём и интенсивность выполнения двигательных действий. Требования к личной и общественной гигиене. Режим дня. Здоровый образ жизни. Выполнение контрольных упражнений по ОФП: Наклон стоя ноги вместе. Сгибание рук в висе. Сгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Прыжок в длину с места.	ПР
2	Команды выполнения строевых упражнений	<b>Занятие 2□6</b> Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий). Управление строем: команда, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример; правила подачи команд; форма рапорта. Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись». Выход из строя и возвращение в строй. Расчёт строя по порядку: на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом.	ПР
2	Команды и выполнение строевых упражнений на месте в спортивном зале	<b>Занятие 7□14.</b> Строевые приёмы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «На месте!», «Прямо!», «Стой!», «Отставить!», «Разомкнись!», «Разойдись!», «Сомкнись». Выход из строя и возвращение в строй. Расчёт строя по порядку: на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении; повороты на месте и в движении направо, налево и кругом. Выход из строя и возвращение в строй. Расчёт строя по порядку: на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении;	ПР

		повороты на месте и в движении направо, налево и кругом		
3	Команды и выполнение упражнений в ходьбе и беге по спортивному залу	<p><b>Занятие 15□22.</b> . Ходьба: обычным и строевым шагом, приставными шагами, на носках и на пятках, на наружных и внутренних сводах стоп, перекатом с пяток на носок, в полуприседе и в приседе, с хлопками, с различными положениями прямых и согнутых рук, скрестными шагами вперёд и в сторону, спиной вперёд</p> <p>Бег: простой, со сгибанием ног впереди и сзади, боком (скрестными шагами), в сцеплении за руки, спиной вперёд.</p> <p>Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из шеренги в три шеренги и обратно; из шеренги уступом; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении.</p> <p>Передвижения: переход с шага на бег, с бега на шаг; смена ноги во время движения.</p> <p>Упражнения на внимание: типы задания, выполняемого в движении шагом и бегом с включением строевых упражнений в сочетании с прыжками, поворотами, хлопками, и т.д.; типы внезапности по звуковому и зрительному сигналам.</p>	ПР	
6	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	<p><b>Занятие 23□27.</b> Фигурная маршировка: диагональ, противоход, змейка, движение по кругу, зигзагом, петлём, по спирали.</p> <p>Выполнение подвижных игр на уроках в начальных, средних и старших классах общеобразовательной школы.</p>	ПР	
<b>2 семестр</b>				Команды в беге по
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	<p><b>Занятие 1□5.</b> Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног,</p>	ПР	

		туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.		
2	Динамические силовые упражнения	<b>Занятие 6□10.</b> Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнёра, с использованием гимнастических снарядов переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.	ПР	
3	Статические силовые упражнения	<b>Занятие 11□15.</b>	ПР	
4	Акробатические упражнения	<b>Занятие 16□19.</b>  Кувырок вперёд из разных исходных положений и в разные конечные положения. Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. Кувырок согнувшись назад Кувырок со стойки на руках (м). Кувырок назад через стойку на руках (м). «Мост» наклоном назад (д). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж). Шпагат (ж). Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м). Переворот с опорой на руки и голову (м). Два-три кувырка впереди. Два-три кувырка назад. Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо. Кувырок со стойки на руках.	ПР	
5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	<b>Занятие 20□23.</b> Сгибание рук в висе. Сгибание рук в упоре. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической лестнице. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища лёжа на животе или лёжа на бёдрах с закреплёнными ногами. Подъём переворотом в упор на низкой перекладине.	ПР	



6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	<p><b>Занятие 24□27.</b> ускорения на 6-8 м с места, бег скачками на 25-30 м, прыжками: спиной вперёд, боком из разных исходных положений.</p> <p>Различные виды прыжков толчком одной и двумя ногами с места и с короткого разбега с доставанием предметов, многократные прыжки в длину, прыжки в глубину, прыжки с напрыгиванием, прыжки со скакалкой, серийные прыжки назад □ вперёд, влево □ вправо.</p> <p>Метание на дальность и точность предметов: набивных мячей, мешочков с песком и т.д.</p> <p>Акробатические упражнения: кувырки, прыжок-кувырок (вперёд, назад), старты из положения лёжа на спине, животе; Упражнения на растягивание (стретчинг) и расслабление мышц</p>	ПР
<b>3 семестр</b>			
1	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	<p><b>Занятие 1□5.</b> Упражнения на пассивную гибкость:</p> <p>наклон стоя, согнувшись, с захватом; наклон вперёд из седа ноги вместе; наклон вперёд из седа ноги врозь; наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; медленный переворот вперёд; медленный переворот назад; шпагат правой; шпагат левой; прямой шпагат.</p>	ПР
2	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	<p><b>Занятие 6□11.</b> Упражнения на активную гибкость: удержание ног на предельной высоте от пола:</p> <p>вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя, согнувшись, без захвата</p>	ПР
3	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	<p><b>Занятие 12□17.</b> наклон стоя, согнувшись, с захватом; наклон вперёд из седа ноги вместе; наклон вперёд из седа ноги врозь; наклоном назад опускание в «мостик»; из «мостика» подъём в стойку ноги врозь; махи ногами вперёд, назад, в сторону.</p>	ПР
4	Маховые и наклонные упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	<p><b>Занятие 18□22.</b> Махи ногами вперёд, назад, в сторону. Наклоны вперёд и назад в висе стоя на рейке. «Мостик» наклоном назад опускаясь перехватами по рейкам лестницы; хватом за рейку наклоны ноги вместе и ноги врозь; хватом</p>	ПР

		за рейки наклоны вправо и влево. Поднимание и опускание на носках в висе стоя на рейке.		
5	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	<b>Занятие 23□27.</b> стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.	ПР	
<b>4 семестр</b>				
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	<b>Занятие 1□5.</b> Комплекс упражнений с усложнением движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте. Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов.	ПР	
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	<b>Занятие 6□10.</b> . Комплекс упражнений с усложнением движений и быстроты исполнения по темпу движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте. Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов в разные стороны.	ПР	
3	Бег на короткие дистанции	<b>Занятие 11□15.</b> Челночный бег. Бег с низкого старта «Падающий бег» Стартовый разгон после низкого старта Пробегание под планкой Старты из разных исходных положений. Бег с низкого старта	ПР	
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	<b>Занятие 16□19</b> Демонстрация техники бега на короткие дистанции Имитация движения рук на месте Бег высоко поднимая бедро на месте	ПР	

		Бег Бег с ускорением Упр. на восстановление дыхания Упр. на гибкость в парах		
5	Бег на длинные дистанции или на указанное время	<b>Занятие 20□23.</b> . Эстафеты: -встречная -с мячами -со скакалкой -комплексная Подвижные игры на внимание и координацию «Запретное движение», «Повтори за мной», «Вызов номеров Бег 6 мин Бег Купера Бег на указанное время	ПР	
6	Занятия подготовленности к контролю по ОФП	<b>Занятие 24□27.</b> Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнёра, с использованием гимнастических снарядов переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.	ПР	
<b>5 семестр</b>				
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	<b>Занятие 1□5.</b> Комплекс упражнений с усложнением движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте. Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов.	ПР	
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	<b>Занятие 6□11.</b> Комплекс упражнений с усложнением движений мышц шеи (движения головы), рук; туловища; тазобедренных суставов, нижних конечностей (ног), прыжки на месте.		

		Выполнять упражнения в седе, лёжа на животе, на бёдрах, на спине. Прыжки выполнять с поворотами кругом и на 360 градусов.		
3	Упражнения для воспитания координации движениями акробатики	<b>Занятие 12□17.</b> Кувырок вперёд из разных исходных положений и в разные конечные положения. Длинный кувырок. Длинный кувырок прыжком. Кувырок вперёд ноги врозь. Кувырок назад ноги врозь. Кувырок согнувшись вперёд. Кувырок согнувшись назад Кувырок со стойки на руках (м). Кувырок назад через стойку на руках (м). «Мост» наклоном назад (д). Стойка на голове. Стойка на руках. Опускание со стойки на голове в упор лёжа. «Мост» подъём в стойку ноги врозь (ж). Шпагат (ж). Два переворота влево (вправо). Рондат. Переворот вперёд (м). Переворот с опорой на руки и голову (м). Два-три кувырка впереди. Два-три кувырка назад. Длинный кувырок вперёд в комбинации с кувырками в группировке. Кувырок назад через плечо.	ПР	
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	<b>Занятие 18□22.</b> стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках с помощью, у стенки; равновесие на правой (на левой), левая (правая) назад; фронтальное равновесие на правой и на левой.	ПР	
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	<b>Занятие 23□27.</b> Упражнения на активную гибкость: удержание ног на предельной высоте от пола: вперёд; в сторону; назад; отведение рук за голову; отведение рук назад-вверх «до отказа»; наклон стоя, согнувшись, без захвата Маховые упражнения ногами у гимнастической стенки	ПР	
<b>6 семестр</b>				
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	<b>Занятие 1□5.</b> Подготовка к контролю комплексов общеразвивающих упражнений без остановки при выполнении и разнообразности	ПР	

		движений на точность и выносливость выполнения.		
2	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	<b>Занятие 6</b> □ <b>10</b> . Выполнение акробатических упражнений комбинационным характером на точность и выносливость. Выполнение упражнений в связках двигательных действий <sup>7</sup>		
3	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	<b>Занятие 11</b> □ <b>15</b> . Освоение комплекса из 4-6-ти контрольных упражнений по общей физической подготовки учащихся средних общеобразовательных школ.	ПР	
4	Правила безопасности при проведении занятий и физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	<b>Занятие 16</b> □ <b>20</b> . Правила соревнований. Изменения правил как объективная необходимость, вызываемая развитием спортивно-массовых мероприятий. Методика организации и проведения соревнований.  Правила безопасности при проведении занятий, гигиенические требования к занимающимся.	ПР	
5	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	<b>Занятие 21</b> □ <b>25</b> . Освоение выполнения контрольных упражнений ОФП и из системы ГТО для проведения и оценки выполнения учащимися.	ПР	
6	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП	<b>Занятие 26</b> □ <b>29</b> .  Упражнения с отягощениями и дополнительным сопротивлением партнёра, с использованием гимнастических снарядов переноска партнёра: одним, двумя, тремя и четырьмя товарищами; приёмы переноски груза, гимнастических снарядов, инвентаря и оборудования.	ПР	

Примечание: ПЗ – практические занятия

### 2.3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

### 3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
---	----------------------	------------------------	----------------------------

1	2	3	4
1	Вводное занятие. Нагрузка. Отдых. Режим жизнедеятельности Контрольные упражнения по общей физической подготовке в начале учебного периода	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	20
2	Команды выполнения строевых упражнений	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	20
3	Команды и выполнение строевых упражнений на месте в спортивном зале	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	20
4	Команды и выполнение упражнений в ходьбе и беге по спортивному залу	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	20
5	Команды и выполнение фигурной маршировки в ходьбе по спортивному залу	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	20
ВСЕГО			100

### 3.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

#### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

##### 1 курс 1 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17

2	Динамические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
3	Статические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
4	Акробатические упражнения	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
5	Упражнения в висячем и упоре. Поднимание туловища	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

#### 1 курс 2 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
2	Динамические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
3	Статические силовые упражнения	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
4	Акробатические упражнения	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17

5	Упражнения в висе и упоре. Поднимание туловища	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
6	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

#### 2 курс 3 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения для воспитания гибкости	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
2	Упражнения на гибкость во время выполнения ОРУ	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
3	Статические упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
4	Маховые и наклонные упражнения на гибкость у гимнастической «стенки»	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
5	Действия на гибкость в сочетании с выполнением упражнений на равновесия	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
6	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100



**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов**

**2 курс 4 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Новый комплекс обще развивающих упражнений (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
2	Упражнения для воспитания быстроты движений при выполнении комплекса ОРУ	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
3	Бег на короткие дистанции	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
4	Бег на короткие дистанции из различных стартовых исходных положений	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
5	Бег на длинные дистанции или на указанное время	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
6	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

**Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов**

**3 курс 5 семестр**

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Закрепление нового комплекса обще развивающих упражнений	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	17

	(ОРУ) в начале занятия	Практическая работа	
2	Упражнения для воспитания координации движений стоя на «месте»	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
3	Упражнения для воспитания координации движениями акробатики	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
4	Закрепление упражнений на равновесия и гибкость в суставах	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
5	Воспитание координационной выносливости при выполнении упражнений на гибкость	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	17
6	Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)		15
ВСЕГО			100

### Рейтинговая система оценки текущей успеваемости студентов

#### 3 курс 6 семестр

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1	2	3	4
1	Обще развивающие упражнения (ОРУ) в начале занятия	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
2	Упражнения для воспитания координационной выносливости движений	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
3	Организация и проведение занятий повышения общей физической подготовки учащихся школ	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
4	Правила безопасности при проведении занятий и	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие)	17

	физкультурно-спортивных мероприятий по физической подготовленности	Практическая работа	
5	Подготовка к выступлению на соревнованиях по ОФП и ГТО.	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа	17
6	Занятия подготовки к «экспресс-тестам по ОФП. Тестирование физической, технической подготовленности (внутрисеместровая аттестация)	Посещаемость (1 балл <input type="checkbox"/> одно занятие) Практическая работа Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовленности	15
ВСЕГО			100

### 3.1 Вопросы для устного опроса

1. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
2. Специфические принципы ФВ.
3. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
4. Общая структура процесса обучения движениям.
5. Этап начального разучивания действия.
6. Сила (средства, методы воспитания).
7. Выносливость (средства, методы воспитания).
8. Быстрота (средства, методы воспитания).
9. Ловкость (средства, методы воспитания).
10. Гибкость (средства, методы воспитания)
11. Этап углублённого разучивания действия.
12. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
13. Квалификационная характеристика.
14. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
15. Квалификационные требования к специалисту.
16. Уровни владения педагогическим мастерством.
17. Общая характеристика форм занятий ФУ.
18. Характерные признаки и типы уроков ФК.
19. Методика проведения урока ФК.
20. Педагогический анализ урока.
21. Общая и моторная плотность урока.
22. Общая характеристика физической нагрузки.
23. Способы регулирования на уроках ФК.

#### 3.1.2 Тестовые задания для проведения текущего контроля

Компьютерное тестирование не предусмотрено

### 3.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Проверка качества усвоения знаний студентов осуществляется по балльно-рейтинговой системе. Успеваемость студентов проверяется по их практической

подготовленности в форме зачета (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестр) в сроки, предусмотренные учебным планом. Студенты обязаны сдать зачет в соответствии с расписанием и учебным планом. Результат сдачи зачета заносится преподавателем в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» оценивается через накопление ими условных единиц (баллов). Рейтинговая система обеспечивает комплексную оценку успеваемости студентов при изучении материала дисциплины; при этом учитывается текущая успеваемость студентов на аудиторных практических занятиях (текущий рейтинг), итоговых занятиях по разделам / зачетах, при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

Рейтинговая система оценки успеваемости студентов предполагает оценку по 100-балльной шкале и учет значимости (весомости) текущего, семестрового рейтингов.

Текущий рейтинг оценивается в процессе изучения дисциплины и отражает уровень подготовленности студента в течение семестра. Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» является наличие так называемых «контрольных точек», т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения обязательных учебных занятий, знаний теоретического и практического разделов программы и выполнение установленных на данный семестр тестов общей физической и спортивно-технической подготовки для отдельных групп различной спортивной направленности.

Перечень требований и тестов по каждому разделу, их оценки в очках разрабатываются кафедрой и охватывают их общую физическую, спортивно-техническую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, а также уровень теоретических знаний.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале:

- пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;
- продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;
- эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и

навыков □ на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности компетенции ОК□8 на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости и представлен различными видами оценочных средств.

Для оценки сформированности в рамках данной дисциплины компетенции ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности преподавателем оценивается содержательная сторона и качество материалов, приведенных в отчетах студента по рефератам. Учитываются также результаты сдачи контрольных нормативов студента по соответствующим видам занятий при текущем контроле.

Отметка «зачтено» ставится, если студент: умеет выполнять технику двигательных действий по изученным разделам, знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях; сдал зачетные практические нормативы; знает правила соревнований. Отметка «не зачтено» ставится, если студент: не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам; не сдал зачетные нормативы; не знает правила соревнований.

### **3.2.1 Вопросы к зачёту**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
2. Прыжки со скакалкой;
3. Поднимание и опускание туловища, лёжа на животе;
4. Сгибание и разгибание туловища, лёжа на спине, ноги согнуты в коленях и закреплены, руки за головой в замок(юн) или скрестно на груди (дев).;
5. Удержание туловища на гимнастической стенке в висе на согнутых руках;
6. Поднимание и опускание ног до горизонтального положения в висе на гимнастической стенке;
7. Из упора, присев, выпрыгивание вверх;
8. Тест Купера;
9. Бег 6 минут;
10. Прыжок в длину с места;
11. Бег 60 м;
12. Челночный бег 3x10м.;
13. Наклон туловища;
14. Тест Абалакова;
15. Прыжок с места.

### **Контрольные нормативы физической подготовленности основного и подготовительного отделения**

**2 семестр**

**Девушки**

№	Виды упражнений	мел. группа	очки – баллы				
			1	2	3	4	5
1	Бег 100 м. (с)	осн.	18,8	17,9	17,0	16,0	15,7
2	Бег 2000 м. (с)	осн.	12,15	11,45	11,30	11,00	10,30
3	Прыжки в длину с места (см)	осн.	160	168	180	190	200
4	Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	280	300	325	360	365
5	Прыжки в высоту(см)	осн.	100	105	110	115	120
6	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во)	осн.	20	30	40	50	60
7	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во)	осн.	4	8	12	16	20
8	Приседание на одной ноге (кол-во).	осн.	4	6	8	10	12
9	Метание гранаты (м).	осн.	13	18	23	25	27
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (кол-во)	осн.	7	11	14	16	18
1	Наклон ноги вместе стоя на скамейке(кол-во).	осн.	3	5	9	15	18
1	Тест Купера - бег за 12 минут (км)	осн.	1,9	2,1	2,2	2,3	2,4

### Юноши

	Виды упражнений	мел. группа	очки - баллы				
			1	2	3	4	5
1	Бег 100 м.(с)	осн.	14,6	14,3	14,0	13,6	13,2
2	Бег 3000 м. (с)	осн.	14,50	13,50	13,10	12,35	12,00
3	Прыжки в длину с места (см)	осн.	215	220	230	240	250
4	Прыжки в длину с разбега (см)	осн.	390	410	435	460	500

5	Прыжки в высоту (см)	осн.	125	130	135	140	145
6	Поднимание ног до касания перекладины (кол-во)	осн.	3	5	6	8	10
7	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (кол-во).	осн.	30	35	45	50	60
8	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во).	осн.	5	7	9	12	15
9	Приседание на одной ноге (кол-во).	осн.	10	12	15	18	20
1	Метание гранаты (м)	осн.	30	35	40	42	45
1	Сгибание и разгибание рук в (кол-во).упоре лёжа (кол-во).	осн.	20	25	30	35	40
1	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.(кол-во).	осн.	5	7	9	12	15
1	Наклон ноги вместе стоя на скамейке (см).	осн.	1	3	7	13	15
1	Тест Купера - бег за 12 минут (км)	осн.	2,2	2,5	2,6	2,8	3,0
1							

#### 4. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

##### 4.1. Основная литература:

- А. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191](http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191).
- В. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
- С. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с.

- (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).
- D. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
- E. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2](http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2).
- F. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14](http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14).

#### 4.2. Дополнительная литература:

1. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71](http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71).
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038](http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038).
3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).
4. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2](http://www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2).
5. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191](http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191).
6. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).
7. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с.



- (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).
8. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).
  9. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2](http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2).
  10. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14](http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14).

### 4.3. Периодические издания.:

1. Педагогика. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
2. Новые педагогические технологии. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=48977](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=48977).
3. Образовательные технологии. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=10556](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556).
4. Наука и школа. — URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
5. Качество. Инновации. Образование. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=8766](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8766).
6. Педагогические измерения. — URL: [http://elibrary.ru/title\\_about.asp?id=26331](http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26331).
7. Эксперимент и инновации в школе. — URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=28074>.
8. Педагогический опыт: теория, методика, практика. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=54847>.
9. Теория и практика физической культуры 2013–2015. <http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254> МБЦ, ВАК Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □ □ URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
10. Теория и практика физической культуры. □ URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706>.
11. Адаптивная физическая культура. □ □ URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
12. Игра и дети. □ □ URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270>.
13. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2551#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name).
14. Культура физическая и здоровье. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2337#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name).
15. Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2290#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name).
16. Физическое воспитание и спортивная тренировка. □ URL: [https://e.lanbook.com/journal/2694#journal\\_name](https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name).

## **5. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

1. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL:<http://e.lanbook.com>.
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL:<https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL:<http://window.edu.ru>.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL:<http://fcior.edu.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
12. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.
13. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
14. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.
15. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).
16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL:<https://www.lektorium.tv>.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Занятия физической культурой предусмотрены учебным планом на протяжении 3 лет обучения, с 1 по 6 семестр. Основной целью курса является формирование собственной концепции физической культуры конкретной личности, исходя из её возможностей и потребностей. Курс включает учебно-тренировочный раздел, позволяющий освоить методики применения средств физической культуры для различных целей (реабилитация, отдых, формирование физических кондиций, повышение физической подготовленности и т.д.), а так же формировать психофизический статус в соответствии с предъявляемыми требованиями к выбранной специальности.

Наибольший эффект от изучения дисциплины может быть достигнут при выполнении некоторых условий: Работа студентов на практических занятиях призвана выработать у студентов умение сравнивать различные подходы, концепции и научные школы для внутреннего самоопределения по формированию основ психологической деятельности. При подготовке к учебно-тренировочным занятиям обратите внимание на вид занятия, особенности его проведения.

Учебно-тренировочные занятия направлены на обеспечение необходимой двигательной активности, достижение и поддержание оптимального уровня физической и функциональной подготовленности в период обучения в вузе, развитие и совершенствование психофизических способностей и личностных качеств необходимых в избранной профессии и повседневной жизни; на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности, на приобретение личного опыта самостоятельно, целенаправленно и творчески использовать средства физической культуры.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с учетом физических способностей и функциональных возможностей студентов. Занятия проводятся на закрытых и открытых площадках физкультурно-оздоровительного комплекса с применением спортивного инвентаря и оборудования, что требует соблюдения правил безопасного поведения, в том числе личной и общественной гигиены. На учебно-тренировочные занятия студенты допускаются в специальной спортивной одежде и обуви. Спортивная одежда должна сохранять благоприятные условия функционирования органов и систем при интенсивных физических упражнениях в различных метеорологических условиях. Спортивная одежда должна быть свободной, не стеснять движение, не препятствовать движению, кровообращению и пищеварению. Спортивная обувь должна быть легкой, удобной, прочной, иметь специальные приспособления для занятия тем или иным видом физических упражнений.

### **6.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям**

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

## **6.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям**

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

11. ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;
12. участие в дискуссиях;
13. выполнение проектных и иных заданий;
14. ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

## **6.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе**

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

17. просматривать основные определения и факты;
18. повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его

с учётом рекомендованной по данной теме литературы;

**19.** изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;

**20.** самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;

**21.** использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;

**22.** выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

**23.** степень и уровень выполнения задания;

**24.** аккуратность в оформлении работы;

**25.** использование специальной литературы;

**26.** сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

#### **6.4 Методические рекомендации для получения консультации**

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Учебное издание

Соколов Александр Сергеевич

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту  
(Общая физическая и профессионально-прикладная подготовка)**

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации  
самостоятельной работы для студентов 1,2,3-го курса  
бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01  
Педагогическое образование  
профиль подготовки Физическая культура  
очной и заочной форм обучения**

Подписано в печать 28.03.2018 г.

Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».

Усл. п. л. \_\_\_ Уч.-изд. л. 3,87

Тираж 50 экз. Заказ № \_\_\_

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани

353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре

филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани

353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200