

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Беловский институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Кемеровский государственный университет»
Кафедра общественных наук



д-р п. н., проф. Е. Е. Адакин
22 апреля 2015 г.

Рабочая программа дисциплины

Б4 Физическая культура

(Наименование дисциплины (модуля))

Направление подготовки

44.03.01.62 Педагогическое образование

(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки

Дошкольное образование, Начальное образование

Уровень бакалавриата

Форма обучения

заочная

(очная, заочная, очно-заочная и др.)

Белово

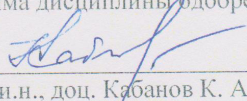
20

15

Рабочая программа дисциплины утверждена Ученым советом института
(протокол № 3 Ученого совета БИФ КемГУ от 27.02.2014).

Утверждена с обновлениями в части подписей на титульной странице, в п.3 добавлена строка для указания часов, проводимых в активной и интерактивной формах обучения, добавлен п. 12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья
(протокол Ученого совета института №4 от 21.04.2015).

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры



Зав. кафедрой к.и.н., доц. Кabanов К. А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.01.62. Педагогическое образование.....	4
2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	5
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	5
3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах).....	5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий7	
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах).....	7
4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам).....	7
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)	14
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)	15
6.1 Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)	15
6.2 Типовые контрольные задания или иные материалы.....	17
6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций24	
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	25
а)основная учебная литература:	25
б)дополнительная учебная литература:	25
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины (модуля).....	26
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	26
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	27
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	27
12. Иные сведения и (или) материалы	27
12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	27
12.2 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине.....	28

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы бакалавриата 44.03.01.62 Педагогическое образование профиль «Дошкольное образование».

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<i>Коды компетенции</i>	Результаты освоения ООП <i>Содержание компетенций</i>	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине
ОК-5	Готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья	•знать: -основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению; •уметь: - объективно оценивать состояние собственного здоровья; •владеть: - различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
ОК-7	Готов к взаимодействию с коллегами, к работе в коллективе	знать: -сущность и особенности педагогического взаимодействия; •уметь: - анализировать, давать психолого-педагогическую оценку ситуациям, четко формулировать собственную точку зрения, аргументировано ее отстаивать; •владеть: - навыками межкультурной коммуникации;
ОПК-1	Осознает социальную значимость своей будущей профессии, обладает мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	•знать: -ценностные основы здорового образа жизни; •уметь: -анализировать и объективно оценивать значимость физического и психического здоровья в контексте требований к современному педагогу; •владеть: -способами пропаганды важности здорового образа жизни для выполнения своих профессионально-педагогических обязанностей;
ОПК-4	Способен нести ответственность за результаты своей профессиональной деятельности	•знать: -основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению; •уметь: - объективно оценивать состояние собственного здоровья;

		•владеть: - различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;
ПК-4	Способен использовать возможности образовательной среды, в том числе информационной, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса	•знать: - ценностные основы здоровьесберегающей педагогической деятельности; •уметь: -учитывать состояние здоровья обучающихся в педагогическом процессе; •владеть: -навыками здоровьесберегающей профессиональной деятельности;
ПК-7	Готов к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	•знать: -основы здоровьесбережения на занятиях физической культурой; •уметь: -создавать педагогически целесообразную и безопасную среду на занятиях физической культурой; •владеть: -здоровьесберегающими технологиями на занятиях физической культурой;

2. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата.

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б 4) в соответствии с образовательным стандартом по направлению подготовки 44.03.01.62 Педагогическое образование, направленность (профиль) "Дошкольное образование".

Изучение дисциплины является обязательной составной частью обучения и профессиональной подготовки обучающихся. Оно направлено на формирование устойчивой потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья, на улучшение физической и профессионально-прикладной подготовленности студентов, приобретение личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных и профессиональных целей.

Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь представление о роли физической культуры в жизни человека, владеть системой практических умений и навыков основных двигательных действий, а также обладать опытом физкультурно-спортивной деятельности в рамках школьной подготовки.

Дисциплина изучается на 1-3 курсах в 1-6 семестрах.

3. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины «Физическая культура» составляет 2 зачетные единицы (ЗЕ), 400 академических часов.

3.1. Объем дисциплины (модуля) по видам учебных занятий (в часах)

Объем дисциплины	Всего часов
	для заочной формы обучения
Общая трудоемкость дисциплины	400
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	16
Аудиторная работа (всего):	16
в т. числе:	
Лекции	16
Семинары, практические занятия	
Практикумы	
Лабораторные работы	
в т.ч. в активной и интерактивной формах	
Внеаудиторная работа (всего):	
В том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем:	
Курсовое проектирование	
Групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем	
Творческая работа (эссе)	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	372
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет)	12

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел дисциплины	Общая трудоёмкость (<i>часов</i>)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успеваемости
			аудиторные учебные занятия		самостоятел ьная работа обучающихс я	
		всего	лекции	семинары, практические занятия		
1.	Теоретический раздел	60	4		56	Тестирование
2.	Легкоатлетическая подготовка	32	4		28	Контрольные нормативы
3.	Бадминтон	28	2		26	Контрольные нормативы
4.	Лыжная подготовка	30	2		28	Контрольные нормативы
5.	Спортивные игры	102	2		100	Контрольные нормативы
6.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	136	2		134	Контрольные нормативы
7.	Зачет	12				Контрольные нормативы

4.2 Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам)

Раздел 1. Теоретический раздел.
Темы лекционных занятий

Тема № 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов (2 ч.).

Цель и задачи физической культуры. Основные понятия и термины, Виды физической культуры. Социальная роль физической культуры и спорта. Физическая культура студента.

Тема № 2. Социально-биологические основы физической культуры (4 ч.).

Организм как единая саморегулирующаяся система. Основные системы организма. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках.

Тема № 3. Основы здорового образа жизни студентов (2 ч.).

Здоровье человека как ценность, компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни, его составляющие. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.

Тема № 4. Психофизиологические основы учебной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности (2 ч.).

Психофизиологические характеристики интеллектуальной деятельности. Работоспособность и влияние на нее различных факторов. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента.

Тема № 5. Педагогические основы физического воспитания (2 ч.).

Методические принципы физической культуры. Средства и методы физической культуры. Основы обучения движениям. Развитие физических качеств.

Тема № 6. Основы общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка (2 ч.).

Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.

Тема № 7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями (2 ч.).

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Тема № 8. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом (2 ч.).

Виды контроля при занятиях физической культурой и спортом. Самоконтроль. Методика самоконтроля за физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью.

Тема № 9. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений (2 ч.).

Понятие «спорт». Массовый спорт. Спорт высших достижений. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.

Тема № 10. Развитие физической культуры и спорта в Кузбассе (2 ч.).

Основные спортивные организации. Виды спорта, культивируемые в Кузбассе. Массовые спортивные мероприятия. Олимпийские чемпионы Кузбасса.

Тема № 11. Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 ч.).

Определение понятия ППФП. Задачи. Основные факторы, определяющие ее содержание. Средства ППФП студентов. Организация и формы ППФП в вузе.

Тема № 12. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста (2 ч.).

Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста. Производственная физическая культура, ее цель, задачи, методические основы. Производственная физическая культура в рабочее время. Физкультура и спорт в свободное время. Профилактика профессиональных

заболеваний средствами физической культуры.

Темы лабораторных занятий

Тема № 1. Исследование физического развития.

Методика исследования показателей физического развития. Соматоскопические и антропометрические показатели. Методы оценки осанки. Коррекция осанки.

Тема № 2. Оценка физического развития методами стандартов и индексов.

Методика исследования показателей физического развития методами стандартов и индексов. Профиль физического развития. Коррекция проблемных зон ф физическом развитии средствами физической культуры.

Тема № 3. Оценка функционального состояния организма.

Функциональные пробы. Методика регистрации пульса и артериального давления до и после функциональных проб. Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема № 4. Оздоровительная тренировка.

Методика составления и самостоятельного проведения оздоровительного занятия. Разработка индивидуальных рекомендаций по организации оздоровительной тренировки.

Тема № 5. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности и профилактике утомления.

Физические упражнения, способствующие поддержанию работоспособности и профилактике утомления. Основы массажа и самомассажа.

Раздел 2. Легкоатлетическая подготовка

Темы практических занятий

Тема № 1. Специальные упражнения легкоатлета (4 ч.)

Специальные беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег прямыми ногами. Семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Отталкивания вверх. Скачки.

Тема № 2. Бег на средние дистанции (4 ч.)

Основные положения бегуна по команде «На старт!» и «Марш!». Выбегание с высокого старта. Выбегание с высокого старта под команды. Равномерный бег со старта на отрезках 500 – 1000 м. Бег с различной скоростью на коротких, средних и длинных отрезках. Ускорение «переключениями» на дистанции 100 – 150 м.

Тема № 3. Бег на короткие дистанции (6 ч.)

Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60 – 100 м). Бег с ускорением 40 – 60 м. Имитация движения руками на месте (как во время бега). Выполнение команд «На старт!», «Внимание!». Начало бега по сигналу, подаваемому через разные промежутки времени после команды «Внимание!». Выполнение команд «На старт!», «Внимание!» и выбегание с

низкого старта самостоятельно и по команде. Наклон туловища вперед отведением рук назад в ходьбе, при медленном и быстром беге. Финиширование на максимальной скорости.

Тема № 4. Совершенствование техники бега на средние и короткие дистанции (10 ч.)

Использование специальных упражнений. Выполнение бега направленного на сохранение частоты и длинных беговых шагов и свободы движений. Неоднократное пробегание контрольных отрезков в беге на средние и короткие дистанции.

Тема № 5. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов на средние и короткие дистанции (10 ч.)

Воспитание общей выносливости, специальной выносливости, скоростно-силовой выносливости, скоростных качеств.

Выполнение контрольных нормативов, необходимых для сдачи зачетных требований на средние и короткие дистанции.

Тема № 6. Прыжки в длину (4 ч.)

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед-вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая на мягком грунте.

Тема № 7. Совершенствование техники прыжков в длину (4 ч.)

Из виса на перекладине махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги. Прыжки в длину с места через воображаемый ров. Прыжки в длину с места через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

Тема № 8. Воспитание физических качеств. Подготовка к сдаче контрольных нормативов ОФП (6 ч.)

Силовые упражнения. Упражнения с преодолением тяжести собственного тела. Подтягивания на перекладине (мужчины). Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, ноги закреплены (женщины).

Тема № 9. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов (4 ч.)

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов согласно контрольным тестам определения физической подготовленности по дисциплине «Физическая культура» (легкая атлетика).

Раздел 3. Бадминтон

Темы практических занятий

Тема № 1. История бадминтона (2 ч.).

Возникновение игры в бадминтон. Развитие бадминтона в мире. Развитие бадминтона в России. Достижения Российских спортсменов.

Тема № 2. Правила и организация соревнований по бадминтону (4 ч.).

Корт (площадка). Ракетки. Струны. Воланы. Форма. Терминология. Жеребьевка. Счет. Смена сторон. Подача. Одиночные игры. Парные игры. Ошибки поля подачи. Нарушения. Спорный. Волан вне игры. Непрерывность

игры, неспортивное поведение, наказания. Особенности проведения соревнований в бадминтоне.

Тема № 3. Техника и методика обучения бадминтону (20 ч.)

Техника и методика начального обучения. Удары из передней зоны. Удары из средней и задней зоны площадки. Короткая подача. Высокодалекая подача. Плоская подача. Откидка. Плоский удар. Высокий далекий удар. Хватка ракетки. Обучение правильной хватке. Развитие навыков владения воланом и ракеткой. Упражнения с воланом и ракеткой. Упражнения в парах. Техника игры в бадминтон.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Темы практических занятий

Тема № 1. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Лыжные мази и смазка лыж (2 ч.).

Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам (лыжи, палки, крепления, ботинки), установка креплений. Хранение инвентаря.

Подготовка лыж к занятиям и соревнованиям. Выбор мазей, смазка лыж в зависимости от метеорологических условий и состояния снега.

Тема № 2. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах (2 ч.)

Строевая стойка с лыжами в руках и на лыжах. Постановка на лыжи. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Переноска лыж. Начало и окончание передвижения. Размыкание группы. Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком.

Тема № 3. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника» (16 ч.)

Подводящие упражнения для овладения «чувством лыж и снега». Упражнения на месте. Передвижение в подъемы ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Упражнения для овладения устойчивостью (равновесием) на скользящей опоре. Упражнения для овладения отталкиванием руками. Упражнения, направленные на овладение отталкиванием лыжами.

Тема № 4. Изучение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах (лыжные гонки). Воспитание общей и специальной выносливости (14 ч.)

Классические лыжные ходы. Переходы с хода на ход. Подъемы: попеременным двухшажным ходом; ступающим, беговым, скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». Спуски: в высокой, средней, низкой стойках (прямо и наискось), в стойке «отдыха», преодоление неровностей склона. Торможение лыжами: «плугом», упором. Торможение падением.

Повороты в движении: переступанием, из плуга, из упора; плугом, упором, на параллельных лыжах.

Тема № 5. Воспитание физических качеств, совершенствование техники и овладение тактикой использования способов передвижения на лыжах. Подготовка к сдаче контрольных испытаний на дистанции соревнований (16 ч.)

Воспитание физических качеств лыжника – гонщика. Совершенствование техники способов передвижения на лыжах и овладение тактикой лыжника – гонщика при прохождении слабопересеченной дистанции, используя равномерные и переменные методы тренировки. Подготовка к сдаче контрольных и зачетных нормативов.

Тема № 6. Организация и проведение соревнований по приему контрольных нормативов на дистанции лыжных гонок (2 ч.)

Участие в соревнованиях и выполнение контрольных и зачетных нормативов на дистанциях 5 км – мужчины, 3 км – женщины.

Раздел 5. Спортивные игры.

Темы практических занятий

Тема № 1. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при проведении занятий по волейболу (2 ч.).

Тема № 2. Стойки и перемещения и их сочетания (бег, скачок, остановки) (6 ч.).

Тема № 3. Передача мяча сверху в опорном положении (6 ч.).

Тема № 4. Передача мяча снизу на месте. Учебная игра с некоторым отступлением от правил (6 ч.).

Тема № 5. Передача мяча сверху и снизу в опорном положении. Нижняя подача (6 ч.).

Тема № 6. Верхняя прямая подача. Учебная игра с некоторым отступлением от правил (6 ч.).

Тема № 7. Прием снизу двумя руками в опорном положении. Верхняя прямая подача. Учебная игра с заданием в игре по технике (6 ч.).

Тема № 8. Прием сверху в опорном положении. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).

Тема № 9. Сочетание приема сверху и снизу в опорном положении. Поддача на точность. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).

Тема № 10. Передача сверху двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).

Тема № 11. Передача сверху в нападении. Прямой нападающий удар. Учебная игра с полным соблюдением правил на первенство курса (6 ч.).

Тема № 12. Нападающий удар с переводом. Учебная игра с заданием в игре (6 ч.).

Тема № 13. Индивидуальное блокирование. Нападающий удар в различных вариантах. Учебная игра с заданием по технике (6 ч.).

Тема № 14. Индивидуальные тактические действия в нападении: при передачах и подачах. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (6 ч.).

Тема № 15. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (6 ч.).

Тема № 16. Командные тактические действия: нападение со второй передачи игроком передней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (6 ч.).

Тема № 17. Командные тактические действия: нападение со второй передачи выходящего к сетке с задней линии. Учебная игра с заданием по технике и тактике

игры (10 ч.).

Тема № 18. Командные тактические действия: нападение с первой передачи или передачи в прыжке после имитации нападающего удара. Учебная игра с заданием по технике и тактике игры (10 ч.).

Тема № 19. Соревнования по отдельным приемам игры: передача сверху двумя руками на точность – стоя лицом в направлении передачи. Учебная игра с заданием по тактике (10 ч.).

Тема № 20. Учебная игра и сдача зачетных нормативных требований (6 ч.).

Раздел 6. ОФП, гимнастика, фитнес

Темы практических занятий

Тема № 1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (4 ч.).

Формирование умения студентов правильно ходить, держать осанку, соблюдать дыхание. Упражнения в движении. Беговые серии.

Тема № 2. Выполнение физических упражнений, способствующих общему оздоровлению организма (6 ч.).

Комплексы физических упражнений, способствующие общему укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тема № 3. Воспитание выносливости (10 ч.).

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание выносливости студентов. Выполнение беговых и др. упражнений, способствующих воспитанию выносливости.

Тема № 4. Воспитание силы (10 ч.).

Выполнение упражнений с отягощением. Упражнения на формирование силы рук, ног, верхнего и нижнего пресса.

Тема № 5. Воспитание гибкости (10 ч.).

Выполнение упражнений с большой амплитудой. Упражнения на ковре: гимнастический мост, шпагат и др.

Тема № 6. Воспитание координационных способностей (10 ч.).

Набор двигательных простейших элементов и упражнений, составление их в связки, комбинации, комплексы.

Тема № 7. Сдача контрольных и нормативных требований (6 ч.).

Тема № 8. Воспитание двигательной памяти (10 ч.).

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов двигательной памяти. Упражнения, выполняемые «зеркально», с закрытыми глазами.

Тема № 9. Воспитание внимания (10 ч.).

Применение средств физической культуры, направленных на воспитание у студентов внимания. Упражнения по сигналу, сменить направление движения по хлопку и т. д.

Тема № 10. Методика обучения гимнастике (10 ч.).

Выполнение общих развивающих упражнений в движении, на месте.

Тема № 11. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах (14 ч.).

Обучение упражнениям на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине.
Выполнение упражнений: ходьба на носках, в полуприседе (на бревне).
Подтягивания, подъем переворотом (на брусьях, перекладине).

Тема № 12. Изучение базовых шагов аэробики (14 ч.).

Составление комбинаций по аэробике с учетом изученных шагов.

Подбор комплексов упражнений, расчет расхода энергии и калорийности питания.

Тема № 13. Использование нетрадиционных методов обучения на занятиях физической культурой в вузе (10 ч.).

Использование метода модерации, «открытое пространство».

Составление комплексов упражнений на заданную тему.

Тема № 14. Сдача контрольных нормативов (4 ч.).

Виды самостоятельной работы студентов во всех разделах

самостоятельный выбор тем докладов, тезисов, рефератов;
подготовка докладов, тезисов, рефератов;
подготовка к участию в дискуссиях, «Круглом столе», «Мастерская будущего» и других интерактивных формах занятия;
проведение интервью спортсменов, профессионально занимающихся каким-либо видом спорта;
анкетирование студентов учебной группы для изучения какой-либо проблемы;
аналитическое исследование какой-либо проблемы;
составление комплексов упражнений оздоровительной гимнастики;
составление комплексов упражнений на развитие отдельных мышечных групп.
составление личного плана самостоятельных физических упражнений;
ведение «Дневника здоровья и самоконтроля за состоянием здоровья»;
проведение самооценки здоровья (по Н.К.Смирнову);
подбор различных упражнений для развития физических качеств: силы, гибкости, быстроты, выносливости, ловкости;
выполнение подводящих упражнений для успешной сдачи контрольных упражнений.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Открытый доступ, библиотека БИФ КемГУ:

Учебные пособия:

- Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантеева
- Формирование здоровьесберегающей ответственности студентов вуза / Н. С. Панчук, Н. А. Шмырева

Учебно-методические пособия:

- Основы формирования здорового образа жизни / Н.С. Панчук
- Основы техники обучения гимнастическим упражнениям / Г.А.

Шаньшина, Н.П., Вишневская, Е.А.Буданова.

- Обучение студентов элементам игры в волейбол: учеб.-метод. пособие. /А.В. Адамянц, Е.Н.Брюхачев, В.М. Селиванов, А.В. Седнев.

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине (модулю)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или её части) / и ее формулировка – по желанию	наименование оценочного средства
1.	Теоретический раздел	ОК-5 (знать) ОК-7 (знать) ОПК -1(знать) ОПК-4 (знать) ПК-4 (знать) ПК-7 (знать)	Тестирование Тестирование Тестирование Тестирование Тестирование Тестирование
2.	Легкоатлетическая подготовка	ОК-5 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ОПК-1 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ПК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
3.	Бадминтон	ОК-5 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ОПК-1 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или ее части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
		ОПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ПК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
4.	Лыжная подготовка	ОК-5 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ОПК-1 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ПК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
5.	Спортивные игры	ОК-5 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ОПК-1 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ПК-4 (знать)	Устный опрос

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или ее части) / и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
		(уметь) (владеть)	Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ПК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
6.	Общая физическая подготовка. Гимнастика. Фитнес.	ОК-5 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ОПК-1 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ОПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ техники заданного движения Контрольные нормативы
		ПК-4 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы
		ПК-7 (знать) (уметь) (владеть)	Устный опрос Показ комплекса упражнений Контрольные нормативы

6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы

6.2.1. Зачет

а) типовые вопросы (задания)

Контрольные тесты подготовленности студентов основной и подготовительной групп

Для студентов I курса

Характеристика направленности тестов	Юноши			девушки		
	оценка в баллах					
	5	4	3	5	4	3
Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	15.7	16.0	17.0
Силовая подготовленность: поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой				60	50	40

(раз)						
Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	9			
Общая выносливость: бег 2 км (мин, сек); бег 3 км (мин, сек)	12.00	12.35	13.10	10.15	10.50	11.15
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	190	180	168
Бег на лыжах 3000 м (мин, сек) или 5000 м (мин, сек)				18.00	18.30	19.30
стрельба	35	30	25	30	25	20

Для студентов II курса

Характеристика направленности тестов	Юноши			девушки		
	оценка в баллах					
	3	4	5	3	4	5
1. Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	1,95	1,20	1,30	1,40
2. Поднимание и опускание туловища лежа, руки за голову, ноги закреплены	30	40	50	20	25	30
3. Отжимания от пола	14	17	25	10	14	20
4. Челночный бег	30	27	25	32	30	27

1. Верхняя передача мяча двумя руками сверху над собой в кругу диаметром 2,5 м, высота передачи 1,5 – 2 м, количество – 20 раз.
2. Нижняя передача мяча – 20 раз.
3. Подача мяча через сетку – из 10 попыток попасть в площадку 6 раз.

Для студентов III курса

№	Юноши	Девушки
1	Подтягивание на перекладине – 15 раз	Поднимание туловища на наклонной доске (III рейка) – 20 раз
2	Отжимание на параллельных брусьях – 15 раз	Поднимание ног на наклонной доске (III рейка) до касания рейки – 10 раз
3	На кольцах: из виса силой вис согнувшись, вис сзади и обратно – 3 раза	Поднимание туловища до горизонтали, лежа на бедрах, руки за головой, на тренажере – 35 раз
4	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке до угла 90° – 15 раз	Отжимания, в упоре лежа – 10 раз
5	Полуприседы с «грифом» на плечах – 20 раз	Прыжки со скакалкой – 2 мин

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Итоговый контроль проводится в экзаменационную сессию зачетом (в I, II, III, IV, V, VI семестрах).

К сдаче зачетов допускаются студенты, выполнившие полностью программу по физической культуре соответствующего семестра.

- Зачетные требования для студентов основной и подготовительной групп
 1. Посещаемость занятий не менее 90%.
 2. Выполнение всех контрольных тестов в среднем не менее чем на 3 балла.

- Зачетные требования для студентов специальных медицинских групп
 1. Посещаемость занятий не менее 90%.
 2. Выполнение всех контрольных тестов по самочувствию.

Студенты, пропустившие занятия по болезни, должны в течение недели предоставить преподавателю, ведущему занятия, медицинскую справку. Пропущенные занятия студентами без уважительной причины отрабатываются.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, выполняют письменную работу (реферат) по теме, данной преподавателем, или занимаются физической активностью на практических занятиях без сдачи контрольных нормативов.

- Зачетные требования для студентов, освобожденных от практических занятий по физической культуре по состоянию здоровья.

1. Аналитическое исследование заданной проблемы;
2. Подготовка докладов, тезисов, рефератов на тему исследования

в) описание шкалы оценивания

Отметка «зачтено» ставится, если студент полностью выполнил практический раздел учебной программы и в конце семестра набрал не менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности.

Отметка «не зачтено» ставится, если студент не выполнил какое-либо зачетное требование и набрал менее 75 баллов по итогам всех видов деятельности за семестр.

6.2.2 Наименование оценочного средства* (в соответствии с таблицей 6.1)

а) типовые задания (вопросы) – образец

Примерный вариант теста для тестирования по теоретическому разделу.

1. Часть общей культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни понимается как:

- а) физическая культура;
- б) физкультурное образование;
- в) физическое развитие;
- г) физическое воспитание.

2. Дайте определение понятия «спорт»:

- а) спорт - это то же, что и физическая культура;
- б) спорт – это составная часть физической культуры, имеющая соревновательный характер и предварительную подготовку к ней;
- в) спорт – это соревновательная деятельность, непосредственно направленная к высшим достижениям в данной деятельности;
- г) спорт – это одна из форм рекреации (развлечение, отдых).

3. Физическая культура в вузе подразделяется на занятия в следующих группах:

- а) специальная, основная, подготовительная, теоретическая;
- б) основная, подготовительная, специальная медицинская;
- в) подготовительная, основная, теоретическая;
- г) специальная медицинская, теоретическая, контрольная.

4. Под физическим развитием понимается:

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) процесс совершенствования физических качеств с помощью физических упражнений;
- г) уровень развития двигательных качеств, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

5. Виды, типы, способы жизнедеятельности человека, укрепляющие адаптивные возможности его организма, способствующие выполнению им социальных функций для достаточно активного долголетия представляют:

- а) образ жизни человека;
- б) здоровье;
- в) социальное здоровье;
- г) здоровый образ жизни.

6. К экзогенным факторам относятся:

- а) пол, возраст, генетика, климатические условия, быт, учеба;
- б) биосистема местности, климатические условия, воспитание, быт;
- в) биосистема местности, климатические условия, возрастные особенности.
- г) строение и формирование органов и систем, их взаимодействие, пол, быт.

7. МПК – это показатель:

- а) уровня здоровья;
- б) максимального потребления кислорода;
- в) воздействия физической нагрузки на организм;
- г) распределения нагрузки по физическим качествам.

8. Отличительным признаком навыка является:

- а) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов;
- б) растянутаость действия во времени;
- в) направленность сознания на реализацию цели действия;
- г) автоматизм действия.

9. К физическим качествам относятся:

- а) гибкость, ловкость, воля, сила, выносливость;
- б) ловкость, выносливость, координация, смелость, решительность;
- в) целеустремленность, исполнительность, ответственность, воля;
- г) сила, ловкость, гибкость, выносливость, быстрота.

10. Хроническое утомление – это

- а) функциональное состояние организма, которое характеризуется сохранением к началу очередного рабочего цикла объективных и субъективных признаков утомления от

предыдущей работы, для ликвидации которых необходим отдых;

б) функциональное состояние организма, при котором изменяются некоторые его функции, но работоспособность еще остается на прежнем уровне;

в) функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой, при котором могут наблюдаться временное снижение работоспособности, изменение функций организма и появление субъективного ощущения усталости.

г) функциональное состояние организма, при котором отмечается постоянное ощущение усталости, вялости, нарушение сна и аппетита и др.

11. В каком понятии отражена взаимосвязь между образом жизни и здоровьем?

а) «Качество жизни».

б) «Здоровый образ жизни».

в) «Стиль жизни».

12. Назовите элементы здорового образа жизни (ЗОЖ).

а) Всё перечисленное.

б) Двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена.

в) Рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений в коллективе.

13. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей.

а) Малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы.

б) Нарушения в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение.

в) Всё перечисленное.

14. Какова роль естественных основ знаний?

а) С их помощью формируется представление о методике физической подготовки, обучении двигательным действиям.

б) Естественные знания включают сведения об особенностях биологического развития организма, об основах биомеханики движений, о работоспособности.

в) На их основе закладываются знания по истории зарождения Олимпийских игр и олимпийском движении.

15. Какова конечная цель приобретения знаний по физической культуре?

а) Применение их на практике.

б) Успешная государственная аттестация.

в) Повышение профессиональной компетентности.

Примерные вопросы для устного опроса:

1. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.

2. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями.

3. Индивидуальные (возрастные, половые, состояние здоровья, физические возможности организма, мотивация и др.) особенности построения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

4. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (аэробика, шейпинг, йога, фитбол аэробика, пилатес и т.п.).

5. Классификация видов лыжного спорта.

6. Классификация гимнастики.

7. Классификация единоборств.

8. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).

9. Техника бега на короткие дистанции.

10. Методика развития быстроты движений и скоростно-силовых качеств.

11. Методика развития выносливости.

12. Методика развития гибкости.

13. Общая характеристика и классификация легкоатлетических видов спорта.

14. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.

15. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний дыхательной системы.

16. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

17. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика заболеваний мочеполовой системы.

18. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний органов зрения.

19. Общая характеристика, причины возникновения и профилактика некоторых заболеваний пищеварительной системы.

20. Основные законодательные акты, регулирующие сферу деятельности физической культуры.

21. Основы теории и методики воспитания физических качеств.

22. Основы теории и методики обучения двигательным действиям.

23. Основы техники бега на короткие дистанции.

24. Основы техники бега на средние и длинные дистанции.

25. Основы техники легкоатлетических прыжков.

26. Основы техники эстафетного бега.

27. Питание при занятиях оздоровительными видами физической культуры.

28. Предупреждение, профилактика и помощь при лечении некоторых заболеваний студентов освобожденных от практических занятий физическими упражнениями.

29. Развитие физических качеств, преобладающих в легкоатлетических видах спорта.

30. Регулировка массы тела в процессе занятий физической культурой.

31. Самоконтроль состояния здоровья студента, его цели и задачи.

32. Современные популярные виды спорта.

33. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).

34. Способы передачи эстафетной палочки.

35. Техника бега по дистанции.

36. Техника выполнения прыжка в длину с места.

37. Техника высокого старта и стартовое ускорение.

38. Техника старта и стартового ускорения.
39. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
40. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Примерные задания показа техники заданного движения

Показать технику бега на короткие, средние, длинные дистанции.
Показать технику игры в бадминтон.
Показать технику лыжных ходов.
Показать технику верхней и нижней передачи в волейболе.
Показать технику верхней или нижней подачи в волейболе.
Показать технику гимнастических упражнений.

б) критерии оценивания компетенций (результатов)

Критерии оценивания теста:

При тестировании учитывается количество правильных ответов .
Общее количество вопросов – 100%.
Оценка «зачтено» - 70% правильных ответов.
Оценка «незачтено» - менее 70% правильных ответов.

Критерии оценивания устного опроса:

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

Критерии оценивания показа техники заданного движения:

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно- оздоровительную деятельность.

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно- оздоровительной деятельности.

Оценка «3 »- допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2»- учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно- оздоровительной деятельности.

6.3 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций

В течение семестра для оценки знаний, умений, навыков, получаемых в ходе изучения дисциплины, применяется балльно-рейтинговая система оценки достижений студента. Она состоит в следующем:

1. Показатель посещаемости учебных занятий.

Максимальный рейтинг - 70 баллов. Одно посещение – 2 балла.

2. Контрольно-зачетный показатель. Нормативы сдаются студентом в обязательном порядке независимо от показателя посещаемости. Максимальный рейтинг 20 баллов.

3. Спортивный показатель.

Участие в соревновании в составе сборной команды (факультет, университет). Максимальный рейтинг - 10 баллов (2 балла за одно соревнование).

Рейтинг за этот показатель учитывает преподаватель, ведущий практические занятия. Сведения об участии студента в соревновании за факультет подает заместитель декана по спортивной работе, за университет – тренер-преподаватель по виду спорта.

Подведение итогов успеваемости студента в конце семестра:

Сумма баллов по показателям, т.е. рейтинг – Р.

Р. макс. - 100 баллов;

Р. мин. - 75 баллов.

Студент, имеющий 75 баллов и выше, положительно аттестовывается за семестр на «зачтено».

Перевод рейтинговых баллов в шкалу оценок по пятибалльной системе:

75 – 83 балла – «зачтено» (удовлетворительно);

84 – 92 балла – «зачтено» (хорошо);

93 – 100 баллов «зачтено» (отлично).

Студент, занимающийся в спортивной секции (член сборных команд КемГУ и факультета) освобождается от посещения учебных занятий преподавателем, ведущим практические занятия. Требования показателей 1 и 2 показателей рейтинга студенту-спортсмену засчитываются автоматически.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература:

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М : ИНФРА-М, 2010. - 336 с. Вишневская, Н. П. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) [Текст]: учеб. пособие / Н. П. Вишневская ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово, 2011. - 143 с.

2. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Текст] : учеб. пособие для вузов / Ю. И. Евсеев. - Изд. 6-е, доп. и испр. - Ростов н/Д : Феникс, 2010. - 444 с. - (Высшее образование).

3. Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Текст] : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; ФГБОУ ВПО "Кемеровский государственный университет". - Кемерово : [б. и.], 2011. - 150 с.

б) дополнительная учебная литература:

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура [Текст]: учеб. пособие / Л. Л. Артамонова, О. П. Панфилов, В. В. Борисова, 2010. – 389 с.
2. Жуков, Р. С. Теория и практика физической культуры и спорта: избранные лекции [Текст] : учеб. пособие / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, 2009. – 263 с.
3. Лукьянец Н.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студентов в вузе: учеб. пособие / Н.В. Лукьянец; НФИ КемГУ. – 2-изд., стереотипное. – Новокузнецк, 2013. – 180 с. Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_cid=25&pl1_id=42947
4. Туренков, А. Н. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков, 2009. - 112 с.
5. Обучение студентов элементам игры в волейбол [Текст]: учебно-методическое пособие / Кемеровский государственный университет; сост. А.В. Адамянц, В.М. Селиванов, Е.Н. Брюхачев, А.В. Седнев. – Кемерово, 2012. - 48 с. (76 экз.).
6. Шулятьев В. М., Побыванец В. С. Физическая культура студента. Учебное пособие. - М.: Российский университет дружбы народов, 2012. – 287 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. МЕЖДУНАРОДНЫЙ РЕЙТИНГ СПОРТИВНЫХ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И МЕДИЙНЫХ РЕСУРСОВ - <http://www.topsport.ru>
2. Национальная информационная сеть СПОРТИВНАЯ РОССИЯ - <http://www.infosport.ru>
3. Сайт Спорт ру - <http://www.sportru.com>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.olympic.ru>
5. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.infosport.ru/minsport/>
6. Страница Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму -<http://www.government.ru/commitees/gkfkct.htm!>
7. Страница Комитета Государственной Думы РФ по охране здоровья и спорту - <http://www.akdi.ru/gd/progr/sport.HTM>
8. Новости науки: научные открытия, достижения науки, открытия ученых. www.science.yoread.ru –
9. Библиотека информации по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов.

Перед посещением лекции необходимо познакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать. Это поможет осмыслить и запомнить основные положения. В конспекте указывается тема лекции и записываются основные вопросы, изложенные в данной теме. Прочитанный и законспектированный материал следует повторить.

В процессе прохождения курса физической культуры каждому студенту необходимо:

систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

иметь аккуратно подогнанные спортивный костюм и спортивную обувь, соответствующие виду занятий и погодным условиям;

соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в стрелковом тире, на открытой спортивной площадке.

повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы и совершенствовать спортивное мастерство;

выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачёты по физическому воспитанию в установленные сроки;

соблюдать рациональный режим учёбы, отдыха и питания;

регулярно заниматься гигиенической гимнастикой, самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя;

активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, в вузе;

проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Мультимедиа-презентации с использованием фото- и видеоматериалов.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия следующих спортивных сооружений с соответствующим набором спортивного инвентаря.

- Спортивный комплекс
- зал атлетической гимнастики (4 x 10 м) – общей площадью 40 м²
- зал ритмической гимнастики (4 x 10 м) – общей площадью 40 м²
- спортивный игровой зал (18 x 30 м) - общей площадью 540 м²;
- стадион с футбольным полем (90 x 60м) и круговой беговой дорожкой (300м);
- лыжехранилище на 30 пар лыж.
- Спортивный клуб
- Медицинский кабинет

- проектор, экран, компьютер с лицензионным программным обеспечением Windows 2003 (2003), Windows Vista (2007), Kaspersky Antivirus.

12. Иные сведения

12.1 Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Обучение по дисциплине инвалидов и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

12.2 Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

1. Физическая культура для обучающихся высших учебных заведений, является частью гуманитарного образования, выступает результирующей мерой комплексного воздействия различных организационных форм, средств и методов общей и профессионально-прикладной физической подготовки на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетентности.

При реализации физической культуры для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья институтом ставятся следующие задачи:

- коррекция отклонений в развитии и здоровье обучающихся, восстановление нарушенных функций, нормализация двигательной активности и обмена веществ, предупреждение развития атрофии мышц, профилактика контрактур и нарушений опорно-двигательного аппарата, выработка способности самостоятельного передвижения и навыков бытового самообслуживания;

- общее укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, улучшение физического развития и совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды;

- отбор спортсменов, имеющих инвалидность, для участия в соревнованиях различного ранга.

2. Реализация физической культуры в КемГУ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в рамках учебного процесса, как в группах лечебной физической культуры (далее - ЛФК), так и в форме индивидуальных занятий, как правило, в объеме не менее 2-х аудиторных часов в неделю.

3. Распределение обучающихся по группам для проведения практических занятий (специальную медицинскую, группу ЛФК) осуществляется в начале каждого учебного года по результатам педагогической диагностики и медицинского обследования, где определяется состояние их здоровья, физического развития и уровень физической и спортивно-технической подготовленности. Сформированные группы утверждаются распоряжением проректора по учебно-организационной работе. Обучающиеся 1-го курса обязаны пройти медицинский осмотр и представить документ на кафедру физического воспитания. Обучающиеся, не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физической культурой не допускаются.

4. Работа по формированию и совершенствованию физических, психических, функциональных качеств и способностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется через проведение групповых и индивидуальных занятий в спортивных залах КемГУ.

5. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: тестирование и медицинский контроль; восстановительные мероприятия; работа по индивидуальным планам; групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия.

6. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для обучающихся с ОВЗ могут быть организованы в следующих видах:

- подвижные занятия адаптивной физической культурой в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе;
- занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта;
- лекционные занятия по тематике здоровьесбережения.

7. Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, отнесенных к группам ЛФК устанавливается с учетом индивидуальных особенностей (написание реферата, тестирование на компьютере и тесты по физической подготовленности).

8. При проведении методико-практических занятий обучающимся с ограниченными возможностями здоровья преподаватель придерживается следующей примерной схемы:

- в соответствии с планируемой темой реферата преподаватель выдает обучающимся задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее изучению;

- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие способы выполнения физических упражнений, для достижения необходимых результатов;

- обучающиеся на практических занятиях при взаимоконтроле воспроизводят доступные физические упражнения под наблюдением преподавателя;

- обучающимся выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию двигательных действий, приемов и способов. Под руководством преподавателя обсуждается и корректируется правильность выполнения физических упражнений.

Составитель: Шмицлер В.М.- старший преподаватель кафедры общественных наук.