

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Кемеровский государственный университет»

***Факультет физической культуры и спорта***

---



**Рабочая программа дисциплины**

***«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»***

---

Направление подготовки  
***44.03.05 Педагогическое образование***

---

Направленность (профиль) подготовки  
***«Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»***

---

*Уровень бакалавриата*

Форма обучения  
*очная*

---

***Кемерово***

***20 15***

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.05 «Педагогическое образование».....	3
2. Место дисциплины «Физическая культура» в структуре ОПП бакалавриата .....	4
3. Объем дисциплины «Физическая культура» в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) .....	6
4. Содержание дисциплины «Физическая культура», структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	6
4.1. <i>Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)</i> .....	7
4.2. <i>Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам</i> .....	10
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура» .....	17
6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура» .....	19
6.1. <i>Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине</i> .....	19
6.2. <i>Типовые контрольные задания или иные материалы</i> .....	20
6.3. <i>Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Физическая культура», характеризующие этапы формирования компетенций</i> .....	23
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура».....	27
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины .....	30
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура».....	31
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем .....	34
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура».....	34
12. Иные сведения и материалы по дисциплине «Физическая культура».....	35
12.1. <i>Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями</i> .....	35
12.2. <i>Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине</i> .....	36
12.3. <i>Интерактивные и активные формы проведения занятий</i> .....	36

**1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Физическая культура», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.05 «Педагогическое образование»**

В результате освоения ООП бакалавриата обучающийся ОФО должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

<i>Коды компетенции</i>	<i>Результаты освоения ООП Содержание компетенций</i>	<i>Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине</i>
ОК-8	готовностью поддерживать уровень физической подготовленности, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению;</li> <li>- основы медицинских знаний и здорового образа жизни;</li> <li>- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе,</li> <li>- выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья;</li> <li>- реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- объективно оценивать состояние собственного здоровья;</li> <li>- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;</li> <li>- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе;</li> <li>- выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья;</li> <li>- реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;</li> </ul>

		<p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания;</li> <li>- современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями по различным видам адаптивного спорта, организовывать судейство;</li> <li>- различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</li> <li>- навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;</li> <li>- современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья.</li> </ul>
--	--	--

## **2. Место дисциплины «Физическая культура» в структуре ОПП бакалавриата**

Дисциплина «Физическая культура» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б1.Б.15).

Курс «Физическая культура», наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих специалистов физической культуры и спорта с достаточно широким диапазоном: общеобразовательные школы, средние специальные и высшие учебные заведения, детско-юношеские спортивные школы, училища олимпийского резерва, различные спортивные клубы.

Цикл дисциплины направлен на то, что бы вооружить студентов базовыми знаниями методов и средств физического воспитания, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте с будущей целостной профессиональной деятельности.

Целевая установка обучения – подготовить бакалавра, овладевшего высоким уровнем профессиональной деятельности в области физической культуры, при опоре в данном случае на специфику данных видов (спортивные и подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт).

Центральное место в учебном плане подготовки специалиста занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориента-

цией на целостную профессиональную деятельность.

Дисциплина «Физическая культура» состоит из разделов:

1. Легкая атлетика.

При изучении раздела прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика легкой атлетики», «Биомеханика двигательной деятельности», а также с дисциплинами раздела, с другими разделами дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре».

2. Плавание.

Данный раздел тесно взаимосвязан с дисциплинами «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика плавания», а также «Биомеханика двигательной деятельности» и с другими разделами дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре».

3. Лыжный спорт.

При изучении данного раздела прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика лыжного спорта», а также с другими разделами дисциплины «Физическая культура».

4. Гимнастика.

При изучении данного раздела прослеживается логическая взаимосвязь с такими дисциплинами как «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика гимнастики», «Биомеханика двигательной деятельности», а также с другими разделами дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре».

5. Спортивные и подвижные игры.

При изучении данного раздела прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивных и подвижных игр», а также с другими разделами дисциплины «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре».

Дисциплина изучается во 2 и 6 семестрах (зачеты).

**3. Объем дисциплины «Физическая культура» в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий)**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетных единицы (ЗЕТ), 72 академических часа.

**3.1. Объем дисциплины и виды учебной работы (в часах)**

<b>Объем дисциплины</b>	<b>Часы</b>
Общая трудоемкость базовой дисциплины	72
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)	72
Аудиторная работа (всего)	72
В том числе:	
Лекции	
Практические занятия	72
Лабораторные занятия	-
Внеаудиторная работа (всего):	-
Подготовка к практическим занятиям	-
Подготовка к лабораторным занятиям	-
Вид промежуточной аттестации обучающегося (2 – зачет, 6 – зачет)	

**4. Содержание дисциплины «Физическая культура», структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**Распределение разделов дисциплины по семестрам и часам**

№	Раздел	Семестры, часы					
		1	2	3	4	5	6
1	Легкая атлетика	-	12	-	-	-	-
2	Плавание	-	12				
3	Лыжный спорт	-	12	-	-	-	-
4	Спортивные и подвижные игры	-	-	-	-	-	18
5	Гимнастика	-	-	-	-	-	18
	Всего часов	-	36	-	-	-	36
	Вид промежуточной аттестации обучающегося		зачет				зачет

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

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоемкость (часов)				Формы текущего контроля успеваемости
		Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)		Самостоятельная работа обучающихся	всего	
		Аудиторные учебные занятия	Лабораторные, практические занятия			
<b>1. Легкая атлетика</b>						
1	Характеристика раздела легкой атлетики в программах по физической культуре. Классификация и основы техники легкоатлетических упражнений.	2	-	2	-	Устный опрос.
2	Обучение технике легкоатлетических видов бега, легкоатлетических прыжков, различных видов метаний.	4		4		Выполнение практического задания. Составление плана-конспекта.
3	Методические особенности проведения уроков физической культуры по лёгкой атлетике с учащимися различного школьного возраста.	6	-	6	-	Проведение уроков физической культуры по легкой атлетике.
<b>2. Плавание</b>						
1	Плавание в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела плавания в программах по физической культуре	2	-	2	-	Устный опрос.
2	Методика обучения двигательным действиям плавания. Методика воспитания физических качеств на уроках плавания.	4	-	4	-	Выполнение практического задания. Составление плана-конспекта.
3	Технология проведения уроков физической культуры различной направленности по плава-	6	-	6	-	Проведение уроков физической культуры по плаванию.

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успе- ваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самостоя- тельная работа обучаю- щихся	
		всего	лекции	Лаборатор- ные, практические занятия		
	нию. Методические особен- ности проведения уро- ков физической культуры по плаванию с учащимися различного школьного возраста					
<b>3. Лыжный спорт</b>						
1	Лыжная подготовка в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела в программе по физиче- ской культуре.	2	-	2	-	Устный опрос.
2	Изучение техники спо- собов передвижения на лыжах. Методика на- чального обучения лыж- ной технике.	4	-	4	-	Выполнение прак- тического задания. Составление плана- конспекта.
3	Методические особен- ности проведения уро- ков физической культу- ры по лыжной подготов- ке с учащимися различ- ного школьного возрас- та. Воспитание двига- тельных качеств в про- цессе лыжной подготов- ки.	6	-	6	-	Проведение уроков физической культу- ры по лыжной подготовке.
		36		36		Зачет
<b>4. Спортивные и подвижные игры</b>						
1	Обучение игровой и со- ревновательной дея- тельности. Педагогиче- ская характеристика ме- тодов и средств, специ- фика, структура, клас- сификация.	4	-	4	-	Устный опрос. Выполнение прак- тического задания.
2	Основы обучения техни- ке, тактике игровой и	6	-	6	-	Выполнение прак- тического задания.

№ п/п	Раздел дисциплины (тема раздела)	Общая трудоёмкость (часов)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоёмкость (в часах)			Формы текущего контроля успе- ваемости
			Аудиторные учебные занятия		Самостоя- тельная работа обучаю- щихся	
		всего	лекции	Лаборатор- ные, практические занятия		
	соревновательной дея- тельности в спортивных играх.					Составление плана- конспекта.
3	Методические особен- ности проведения уро- ков физической культу- ры по спортивным и подвижным играм с учащимися различного школьного возраста.	8	-	8	-	Проведение уроков физической куль- туры по спортив- ным и подвижным играм.
<b>5. Гимнастика</b>						
1	Характеристика раздела гимнастики с основами акробатики в програм- мах по физической куль- туре. Классификация видов гимнастики. Терминоло- гия гимнастики.	4	-	4	-	Устный опрос. Выполнение прак- тического задания.
2	Методика обучения уп- ражнениям на гимнасти- ческих снарядах, упраж- нениям акробатики.	6	-	6	-	Выполнение прак- тического задания. Составление плана- конспекта.
3	Методические особен- ности проведения уро- ков физической культуры по гимнастике с учащимися различного школьного возраста. Общеразвивающие гим- настические упражне- ния, применяемые на уроках физической культуры.	8	-	8	-	Проведение уроков физической куль- туры по гимнасти- ке.
		36		36		зачет
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>-</b>	

## 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание практических занятий
<b>1. Легкая атлетика</b>		
<b>1.1. Классификация и основы техники легкоатлетических упражнений. Характеристика раздела легкой атлетики в программах по физической культуре</b>		
1	Тема 1. Введение в легкую атлетику. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Основные понятия в предмете. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение. Место легкой атлетики в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Организация прохождения курса легкой атлетики на факультете и основные требования, предъявляемые к студентам. Обеспечение в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности. Меры предупреждения травм при обучении.
<b>1.2. Обучение технике легкоатлетических видов бега, легкоатлетических прыжков, различных видов метаний.</b>		
2	Тема 2. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.	Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазовая структура. Качественные показатели техники: экономичность, простота, приспособляемость, спортивный результат. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний (цикл движений, динамические характеристики, особенности видов). Эволюция техники отдельных видов легкой атлетики.
3	Тема 3. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям.	Характеристика методов и средств обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники легкоатлетических упражнений. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике легкоатлетических упражнений: этапы, задачи, средства и методы их решения. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики.
<b>1.3. Методические особенности проведения уроков физической культуры по лёгкой атлетике с учащимися различного школьного возраста. Организация, проведение и правила соревнований.</b>		
4	Тема 4. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания школьников.	Система спортивной подготовки. Характерные особенности учебного процесса в легкой атлетике. Средства, методы и условия подготовки легкоатлетов (физические упражнения, идеомоторные упражнения, аутогенная тренировка, места занятий и т.д.). Содержание спортивной подготовки: физическая, техническая, теоретическая, тактическая, психоло-

		гическая части; их разновидности и содержание. Основные принципы обучения – всесторонность, сознательность, наглядность, постепенность, повторность, индивидуализация.
5	Тема 5. Организация учебных занятий по легкой атлетике.	Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции с учащимися разного возраста. Построение учебных занятий, структура урока при обучении. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике. Типичные ошибки и способы их устранения. Роль преподавателя при обучении.
6	Тема 6. Педагогический контроль за физической подготовленностью старшеклассников в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Возрастная классификация норм ВФСК ГТО. Обучение основам техники выполнения нормативов: бег, прыжки, метания. Разделы физической подготовки: общая (ОФП), и специальная (СФП). Их характеристика: значение, упражнения, объем и направленность. Воспитание силы и быстроты. Понятие о скоростно-силовых показателях уровня развития физических (двигательных) качеств. Применение средств для воспитания физических качеств в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности занимающихся.
<b>РАЗДЕЛ 2. Плавание</b>		
<b>2.1. Плавание в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела плавания в программах по физической культуре.</b>		
7	Тема 1. Плавание в системе физического воспитания.	Основные понятия в предмете. Классификация видов плавания, их происхождение. Место уроков плавания в системе физического воспитания: в дошкольных учреждениях, в общеобразовательной школе, в средних специальных учебных заведениях, в ВУЗах. Содержание и задачи предмета. Организация прохождения раздела «Плавание» на факультете и основные требования, предъявляемые к студентам. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию.
<b>2.2. Методика обучения двигательным действиям плавания. Методика воспитания физических качеств на уроках плавания.</b>		
8	Тема 2. Обучение технике спортивных способов плавания. Способ плавания кролем (на груди, на спине), «басс» и «дельфин».	Общая характеристика техники спортивных способов плавания. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди. Техника плавания способом «дельфин». Техника плавания способом «басс». Типовые ошибки и способы их устранения. Типовые ошибки и способы их устранения.

9	Тема 3. Обучение технике стартов. Обучение технике поворотов.	Старты. Общая характеристика и значение старта. Техника стартов с тумбочки и из воды. Видоизмененная техника спортивных способов плавания, применяемых для изучения ныряния в длину и глубину. Типовые ошибки и способы их устранения. Правила, обеспечивающие безопасность при нырянии. Общая характеристика и значение поворотов. Техника поворотов (простых, скоростных). Типовые ошибки и способы их устранения.
<b>2.3. Технология проведения уроков физической культуры различной направленности по плаванию.</b> <b>Методические особенности проведения уроков физической культуры по плаванию с учащимися различного школьного возраста</b>		
10	Тема 4. Программа физического воспитания в школе. Основы обучения технике плавания.	Характеристика методов и средств обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники способов плавания. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике способов плавания и подводящие упражнения: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении различных двигательных действий. Роль преподавателя при обучении.
11	Тема 5. Технология проведения уроков физической культуры.	Построение учебных занятий, структура урока при обучении. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Этапы проведения урока (подготовительная, основная, заключительная части). Умение подавать команды и распоряжения. Правильный выбор места для показа и проведения упражнений. Показ и объяснение изучаемого упражнения. Анализ ошибок и способов их устранения при выполнении упражнений.
12	Тема 6. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Возрастная классификация норм ВФСК ГТО по плаванию. Разделы физической подготовки: общая (ОФП), и специальная (СФП). Их характеристика: значение, упражнения, объем и направленность. Применение методов и средств для воспитания физических качеств в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности занимающихся.
<b>3. Лыжный спорт</b>		
<b>3.1. Лыжная подготовка в системе физического воспитания школьников.</b> <b>Характеристика раздела в программе по физической культуре.</b>		
13	Тема 1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания.	Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Содержание школьной программы по лыжной подготовке. Оздоровительные, воспитательные, образовательные и прикладные задачи, решаемые в процессе занятий лыжным спортом.

<b>3.2. Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника».</b>		
14	Тема 2. Правила использования инвентаря и оборудования.	Назначение лыж. Элементы лыж. Качество и ходовые свойства лыж. Лыжи для гонок. Лыжные палки. Лыжные крепления. Выбор лыжного инвентаря и снаряжения для занятий по лыжным гонкам. Лыжные мази: отечественные, импортные, жидкие, полутвердые, твердые. Выбор лыжных мазей. Смазка лыж. Установка креплений. Мелкий ремонт инвентаря. Хранение инвентаря. Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом.
15	Тема 3. Обучение классическим лыжным ходам.	Обучение технике передвижений на лыжах – лыжные ходы, спуски, подъемы, торможение, повороты. Одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный.
<b>3.3. Методические особенности проведения уроков физической культуры по лыжной подготовке с учащимися различного школьного возраста. Воспитание двигательных качеств в процессе лыжной подготовки.</b>		
16	Тема 4. Лыжная подготовка в школьной программе.	Характеристика методов и средств обучения. Роль физической подготовленности в освоении техники способов передвижения на лыжах. Современные представления о создании двигательного навыка. Типовая схема обучения технике и подводящие упражнения: этапы, задачи, средства и методы их решения. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборе средств при изучении различных двигательных действий. Роль преподавателя при обучении. Подготовка материальной базы и мест занятий.
17	Тема 5. Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке в школе.	Построение учебных занятий, структура урока при обучении. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Этапы проведения урока (подготовительная, основная, заключительная части). Умение подавать команды и распоряжения. Правильный выбор места для показа и проведения упражнений. Показ и объяснение изучаемого упражнения. Анализ ошибок и способов их устранения при выполнении упражнений.
18	Тема 6. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Возрастная классификация норм ВФСК ГТО (бег на лыжах). Разделы физической подготовки: общая (ОФП), и специальная (СФП). Их характеристика: значение, упражнения, объем и направленность. Развитие выносливости: общая и специальная выносливость. Особенности воспитания выносливости в школьном возрасте. Применение методов и средств для воспитания физических качеств в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности занимающихся.

## РАЗДЕЛ 4. Спортивные и подвижные игры

### 4. 1. Обучение игровой и соревновательной деятельности.

#### Педагогическая характеристика методов и средств, специфика, структура, классификация

19	Тема 1. Характеристика игры, её специфические признаки. Основные признаки игровой деятельности. Техника безопасности в спортивных игровых залах.	Роль спортивных игр системе физического воспитания. Специфика, структура, классификация. Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения игровой деятельности. Факторы, обуславливающие успешность обучения игровой и соревновательной деятельности. Обеспечение в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.
20	Тема 2. Педагогическая характеристика подвижных игр. Подвижные игры как средство физического воспитания, задачи, принципы обучения.	Педагогическая классификация игр. Возрастная классификация подвижных игр. Требования к отбору игр в соответствии с возрастными особенностями детей: дошкольный, младший школьный, подростковый, старший школьный возраст. Игровой и соревновательно-игровой методы обучения. Определение, признаки, суть, значение.
<b>4.2. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности в спортивных играх.</b>		
21	Тема 3. Основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности в спортивных играх.	Структура обучения навыкам игры и воспитания двигательных качеств. Этапы обучения (программированный метод), их задачи, методы и средства. Фазовая структура технического приема. Алгоритмизация двигательного действия. Содержание, форма и методические особенности. Этапы и методы обучения технико-тактическим действиям в игре.
22	Тема 4. Программа физического воспитания в школе.	«Спортивные и подвижные игры» как основной раздел базовой физической культуры в школе. Принципы организации и совершенствования курса спортивных и подвижных игр на факультетах физической культуры и спорта. Виды подготовок в спортивных играх: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, игровая и соревновательная. Планирование и составление конспекта урока по спортивным играм.
23	Тема 5. Методика проведения подвижных и спортивных игр.	Этапы проведения. Задачи, формы организации и руководство игровой деятельностью. Классификация игр-эстафет, организация и проведение на уроках физической культуры.

		Построение учебных занятий, структура урока при обучении игре. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока.
<b>4.3. Проведение уроков физической культуры по спортивным и подвижным играм с учащимися различного школьного возраста.</b>		
24	Тема 6. Характеристика игры волейбол, её специфические признаки.	Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Технические приемы в нападении: стойки и передвижения волейболиста; техника владения мячом - передача, подача мяча, нападающий удар. Технические приемы в защите: стойки и передвижения волейболиста; техника владения мячом - прием мяча, блок. Фазовая структура технического приема и анализ техники выполнения. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
25	Тема 7. Тактика игры. Классификация тактики в нападении и защите.	Методика обучения тактическим взаимодействиям в нападении. Индивидуальные, групповые (комбинации нападения), командные действия (системы 4+2, 5+1). Методика обучения тактическим взаимодействиям в защите: индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча. Групповые действия игроков, способы их взаимодействия при выполнении технических приемов. Командные действия при приеме подач и нападающих ударов (системы игры).
26	Тема 8. Характеристика игры баскетбол, её специфические признаки.	Обучение техническим приемам, техника передвижений в нападении: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Обучение технике владения мячом: ловля, передача мяча, ведение мяча. Броски мяча двумя руками от груди, сверху. Бросок одной рукой от плеча, сверху. Обучение технике выполнения двухшажного ритма. Бросок одной рукой с использованием двух шагов. Бросок в корзину (любыми способами) с использованием двухшажного ритма. Техника защиты: стойки защитника и производные от нее. Техника противодействия овладению мяча (выбивание и вырывание; перехват и отбивание; накрывание мяча при броске).
27	Тема 9. Тактика игры. Классификация тактики в нападении и защите.	Индивидуальные действия без мяча и с мячом (выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча), розыгрыш мяча и атака корзины. Индивидуальные действия: против игрока без мяча (противодействие получению мяча и выходу на свободное место); против игрока с мячом (противодействие розыгрышу и атаке корзины). Групповые действия в нападении 2-х игроков: заслон, наведение. Групповые действия в защите 2-х игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание. Групповые действия в нападении 2-3-х игроков. Командные действия в нападении - "стремительное нападение", "позиционное нападение". Командные действия в защите: "концентрированная защита"; "рассредоточенная защита". "Позиционное нападение" и "личная защита" в соревнователь-

		но-игровых взаимодействиях 3х3, 4х4, 5х5.
28	Тема 9. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.	Принципы построения и проведения соревнований, способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.
<b>РАЗДЕЛ 5. Гимнастика</b>		
<b>5.1. Гимнастика в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела гимнастики с основами акробатики в программах по физической культуре.</b>		
29	Тема 1. Классификация видов гимнастики.	Виды гимнастики, их значение. Прикладные и оздоровительные виды гимнастики. Требования к отбору гимнастических упражнений в соответствии с возрастными особенностями детей: дошкольный, младший школьный, подростковый, старший школьный возраст. Обеспечение в процессе профессиональной деятельности соблюдение требований безопасности, санитарных и гигиенических правил и норм. Факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности.
30	Тема 2. Терминология гимнастики.	Характеристика гимнастической терминологии. Правила записи гимнастической терминологии в планах-конспектах урока физической культуры. Формы и типы записи упражнений. Демонстрация на практике знаний гимнастической терминологии при подаче команд, в строевых упражнениях и ОРУ.
<b>5.2. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах. Методика обучения прикладным гимнастическим упражнениям.</b>		
31	Тема 3. Основы обучения в гимнастике. Классификация и виды гимнастических упражнений.	Основы техники гимнастических упражнений. Закон Ньютона (закон механики). Особенности обучения гимнастическим упражнениям, фазовая структура техники выполнения. Силовые и статические упражнения, динамические упражнения, маховые и хлестовые упражнения. Гимнастические упражнения на снарядах.
32	Тема 4. Обучение прикладным упражнениям.	Прикладные упражнения. Упражнения в лазании, преодоление препятствий, упражнения в метании и ловле; поднятие и переноска груза; упражнения с предметами. Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения гимнастике. Факторы, обуславливающие успешность обучения. Содержание, формы организации и методические особенности занятий по гимнастике.
33	Тема 5. Строевые, общеразвивающие упражнения (ОРУ).	Методика проведения ОРУ различными способами. Значение ОРУ на занятиях гимнастикой. Строевые приемы и упражнения. Виды построений, перестроений, передвижений. Техника перестроений, строевые упражнения на месте и в движении. О.Р.У. способ проведения, составления комплексов упражнений с использованием гимнастической терминологии.

<b>5. 3. Методические особенности проведения уроков физической культуры по гимнастике с учащимися различного школьного возраста. Общеразвивающие гимнастические упражнения, применяемые на уроках физической культуры.</b>		
34	Тема 6. Программа физического воспитания в школе.	Построение учебных занятий, структура урока при обучении. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Этапы проведения урока (подготовительная, основная, заключительная части). Требования к отбору гимнастических упражнений в соответствии с возрастными особенностями детей: дошкольный, младший школьный, подростковый, старший школьный возраст.
35	Тема 7. Обучение упражнениям на гимнастических снарядах в пределах школьной программы.	Техника и методика обучения прыжкам. Простые прыжки в 1-4 классах: прыжки через длинную скакалку; с высоты; через короткую скакалку. Опорные прыжки в 4-11 классах (приземление, разбег, наскок на мостик, толчок руками). Техника и методика обучения упражнениям в висах и упорах: лазанье по наклонно поставленным скамейкам, по гимнастической стенке, через гимнастическую скамейку и горку матов; висы стоя, лежа; упражнения в смешанных и простых висах и упорах.
36	Тема 8. Обучение упражнениям из раздела школьной программы по акробатике.	Характеристика акробатических упражнений. Техника и методика обучения акробатическим упражнениям: кувырки в группировке вперед, назад, в сторону, длинный кувырок, кувырок прыжком; стойки на лопатках, голове, руках; «мост» из положения лежа и стоя на ногах; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед прыжком; переворот в сторону. Техника и методика обучения упражнениям в равновесии: стойки, различные виды ходьбы, повороты, перешагивания, седы, полушпагаты, упоры.
37	Тема 9. Педагогический контроль за физической подготовленностью старшеклассников в рамках реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	Возрастная классификация норм ВФСК ГТО, виды упражнений и нормативы. Разделы физической подготовки: общая (ОФП), и специальная (СФП). Их характеристика: значение, упражнения, объем и направленность. Развитие выносливости: общая и специальная выносливость. Значение гибкости и ловкости, их развитие. Применение методов и средств для воспитания физических качеств в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности занимающихся.

## **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

1. Открытый доступ, внутренняя сеть факультета (ауд. 6114)
- Современные образовательные технологии в практике физического воспитания школьников: Электронное учебное пособие [Электронный ре-

курс] / Р. С. Жуков, Д. В. Смышляев, Н. П. Вишневская, И. В. Жукова; КемГУ. – Электрон. дан. – Кемерово: КемГУ, 2011. – 1 электрон. опт. диск (DVD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей) 2,4 ГГц; 1 Гб оперативной памяти; 2 Гб свободного дискового пространства; привод DVD; операц. система Windows XP; Internet Explorer; Adobe Flash Player 6.0 и выше; SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit), звуковая карта, колонки или наушники. – Загл. с экрана. – № гос. регистрации в ФГУП НТЦ «Информрегистр» 0321101839 свид. № 22911 от 27.07.2011

- Физическая культура: учебно-методический комплекс по дисциплине «Физическая культура»: для всех направлений и специальностей / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; Р. С. Жуков, Пан-чук Н. С., Трефилова Т. Г., Конькова Р. В., Мартыненко Н. В. Электронное издание, ФГУП НТЦ «Информрегистр. Депозитарий электронных изданий. - 2009. Номер государственной регистрации 0320901325.

### ***Раздел «Спортивные и подвижные игры»***

- УМК дисциплины «Теория и методика спортивных и подвижных игр» / [Электронный ресурс]: сост. Е.В.Козырева, А.П.Ильичев, А.В.Седнев – 2008 г.

- Теория и методика обучения спортивным и подвижным играм [Электронный ресурс]: электронное учебно-методическое пособие: тексто-графические учебные материалы. Ч.1. Подвижные игры / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра медико-биологических основ физического воспитания и спортивных дисциплин; [сост. Е.В.Козырева [и др.]]. - Кемерово: КемГУ, 2014.

### ***Раздел «Легкая атлетика»***

- УМК дисциплины «Теория и методика легкой атлетики» / сост. М.А.Родин

- Слайд-презентации лекционных занятий по темам / сост. М.А.Родин

- Видеоматериалы «Техника видов легкой атлетики»

### ***Раздел «Гимнастика»***

- Основы гимнастики [Текст] : учеб.-метод. пособие для студентов первого курса / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра теоретических основ физической культуры ; [сост. И. В. Фокина]. - Кемерово : Кемеровский госуниверситет, 2009. - 87 с. <http://edu.kemsu.ru/res/res.htm?id=13332>

- Гимнастика: теория и методика преподавания: мультимедийный электронный учебно-методический комплекс [Электронный ресурс] / Г. А. Шаньшина, Н. П. Вишневская, Р. С. Жуков, И. В. Жукова; КемГУ. – Электрон. дан. – Кемерово: КемГУ, 2013. – Номер гос. регистрации в ФГУП НТЦ «Информрегистр» 0321301655 свид. № 30953 от

16.07.2013.

- Музыкально-ритмическое воспитание: теория и методика преподавания: электронный учебно-методический комплекс [Электронный ресурс] / Р. С. Жуков, И. В. Фокина; КемГУ. - Электрон. дан. – Кемерово: КемГУ, 2011. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM). – Систем. требования: Intel Pentium (или аналогичный процессор других производителей) 2,4 ГГц; 1 Гб оперативной памяти; 300 Мб свободного дискового пространства; привод CD; операц. система Windows XP; Internet Explorer; Adobe Flash Player 6.0 и выше; SVGA, 1280x1024 High Color (32 bit), звуковая карта, колонки или на-ушники. – Загл. с экрана. – Диск с сопроводительным материалом помещены в контейнер 14x12.5 см. - Номер гос. регистрации 0321201544

#### ***Раздел «Плавание»***

- Плавание: теория и методика преподавания: электронный учебно-методический комплекс / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; Р. С. Жуков, А. Н. Волков, Д. В. Смышляев, А. А. Лушпа. - Электронное издание, ФГУП НТЦ «Информрегистр. Депозитарий электронных изданий. - 2010. Номер государственной регистрации 0321000375

#### ***Раздел «Лыжный спорт»***

- Подбор лыж и лыжных смазок при занятиях на лыжах в различных погодных условиях [Электронный ресурс] : электронное учебно-методическое пособие: тексто-графические учебные материалы / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра зимних видов спорта и единоборств ; [сост. А. Н. Туренков]. - Электрон. дан. - Кемерово : КемГУ, 2014. - 1 эл. опт. диск (CD-ROM) <http://edu.kemsu.ru/res/res.htm?id=15157>

### **6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Физическая культура»**

В процессе преподавания дисциплины используются различные оценочные средства, которые позволяют оценить сформированные в рамках основной образовательной программы компетенции.

#### ***6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине***

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства
1	ОК-8		Устный опрос.

№ п/п	Код контролируемой компетенции (или её части) и ее формулировка	Контролируемые разделы дисциплины (результаты по разделам)	Наименование оценочного средства
	готовностью поддерживать уровень физической подготовленности, обеспечивающий полноценную деятельность	Разделы 1, 2, 3, 4, 5.	План-конспект урока. Проведение урока физической культуры. Зачет.

## ***6.2. Типовые контрольные задания или иные материалы***

### ***6.2.1. . Примерный перечень вопросов для подготовки к устному опросу.***

#### ***2 семестр***

#### ***Легкая атлетика***

1. Место легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Классификация видов легкой атлетики, их происхождение.
3. История развития легкой атлетики.
4. Основные понятия в легкой атлетике. Спортивная техника, ее качественные и количественные показатели.
5. Характеристика методов обучения технике легкоатлетических видов.
6. Типовая схема обучения технике легкоатлетических видов.
7. Общая характеристика техники ходьбы.
8. Общая характеристика техники бега.
9. Общая характеристика техники прыжков.
10. Общая характеристика техники метаний.
11. Характеристика методов и средств обучения технике легкоатлетических видов.
12. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении технике.
13. Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции.
14. Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.
15. Возрастная классификация норм ВФСК ГТО.
16. Виды упражнений, дистанций и нормативы по легкой атлетике ВФСК ГТО.

#### ***Плавание***

1. Техника безопасности на занятиях по плаванию.

2. Техника спортивных способов плавания.
3. Факторы, определяющие технику плавания.
4. Техника плавания кролем на груди, кролем на спине, дельфином, брассом на боку.
5. Положение тела и головы; движения ног; движения рук; техника дыхания; координация движений рук и ног.
6. Анализ техники открытого поворота – “маятник”.
7. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
8. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
9. Анализ техники старта из воды.
10. Методика обучения технике стартов.
11. Методика обучения технике поворотов.
12. Сочетание обучения стартам и поворотам с обучением плаванию.
13. Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.
14. Возрастная классификация норм ВФСК ГТО по плаванию, виды дистанций и нормативы.

### ***Лыжный спорт***

1. Виды лыжного спорта
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Классификация способов передвижения на лыжах.
4. Учет метеорологических условий при занятиях лыжным спортом. Температурные нормы.
5. Места проведения занятий, размещение занимающихся, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
6. Выбор инвентаря для лыжной подготовки. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
7. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.
8. Возрастная классификация норм ВФСК ГТО, виды дистанций и нормативы.

### ***6 семестр***

#### ***Спортивные и подвижные игры***

1. Предмет, задачи и социальные функции игровой деятельности,.
2. Охарактеризовать педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные).
3. Структура обучения навыкам игры, воспитания физических качеств и формирование координационных способностей как фактор, влияющий на эффективность обучения игре.
4. Перечислить и дать определения следующим понятиям: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая,

интегральная, соревновательная – виды подготовок в спортивных играх.

5. Охарактеризовать задачи, методы, средства и структуру (этапы) обучения техническим приемам игры.
6. Способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.
7. Способы организации коллектива для проведения подвижных игр.
8. Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи при обучении спортивным и подвижным играм.
9. Составить логическую структуру: двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения подвижным играм.
10. Характеристика подвижных игр, перечислить специфические признаки.
11. Педагогическая классификация подвижных игр.
12. Возрастная классификация подвижных игр.
13. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.
14. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки.

### ***Гимнастика***

1. Предмет и задачи гимнастики.
2. Общая характеристика гимнастики.
3. Характеристика основной гимнастики.
4. Характеристика художественной гимнастики.
5. Характеристика акробатики.
6. Формы записи гимнастических упражнений.
7. Общие требования, предъявляемые к терминологии.
8. Основные термины в гимнастике.
9. Характеристика упражнений для мышц плечевого пояса.
10. Характеристика упражнений для мышц шеи и туловища.
11. Характеристика упражнений для мышц ног.
12. Характеристика упражнений для всего тела.
13. Последовательность упражнений в комплексе.
14. Правила сокращения, описание и название упражнений.
15. Правила, уточняющие запись и название упражнений.
16. Правила записи общеразвивающих упражнений (ОРУ), вольных упражнений и упражнений на снарядах.
17. Причина травматизма на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травматизма на занятиях гимнастикой.
18. Возрастная классификация норм ВФСК ГТО.
19. Виды упражнений и нормативы ВФСК ГТО.

### **6.2.2. Практические задания для написания плана-конспекта и проведения урока физической культуры (по разделам)**

1. Определить методы и средства физической культуры по этапам обучения.
2. Проклассифицировать виды спорта.
3. Составить логическую структуру: двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения.
4. Составить структуру последовательности обучения техническим приемам.
5. Написание образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в процессе обучения.
6. Методы и средства воспитания физических качеств и формирование координационных способностей.
7. Составить план-конспект урока физической культуры по разделам.
8. Способы организации коллектива для проведения урока физической культуры.
9. Составление конспекта проведения подвижных игр на уроке физической культуры в соответствии с педагогической возрастной классификацией.
10. Охарактеризовать фазовую структуру технического приема, проанализировать технику выполнения.
11. Составить блоки упражнений, комплексы для обучения и совершенствования технических приемов и способов их выполнения.
12. Составить схемы позиций и блоки упражнений для обучения тактическим действиям в нападении и защите (волейбол, баскетбол).
13. Планирование и виды контроля на уроках физической культуры.
14. Определить задачи видов подготовок на различных этапах обучения.
15. Составить методику определения уровней физической, технико-тактической подготовленности (тесты и целевые нормативы)

### **6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Физическая культура», характеризующие этапы формирования компетенций**

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Физическая культура» включает учет успешности по всем видам оценочных средств (п. 6.2.).

На практических занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме.

Дисциплина «Физическая культура» заканчивается зачетом по дисциплине. Студент может получить отметку «Зачтено»/«Не зачтено».

**Отметка «зачтено» ставится, если студент:**

- Имеет грамотно составленный, четко структурированный по частям план-конспект занятия по уроку физическая культура.
- Провел урок по физической культуре по изучаемым разделам:
  - используя правильную терминологию в речи, применял целесообразные методы обучения;
  - использовал рациональные средства обучения.

**Отметка «не зачтено» ставится, если студент:**

- Не имеет грамотно составленный, четко структурированный по частям план-конспект занятия по физической культуре.
- Не провел урок по заданию преподавателя.

В случае если студент нерегулярно посещал занятия и не выполнил часть заданий, он должен предоставить преподавателю индивидуальное задание в письменной форме с теоретической проработкой вопроса.

### ***6.3.1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации***

Важнейшим условием эффективности освоения дисциплины «Физическая культура» является наличие так называемых «контрольных точек» (п. 6.2.2.), т.е. практических заданий, сдача которых обуславливает допуск к получению промежуточной аттестации в виде зачета. Дисциплина состоит из 2 ЗЕТ.

<b>ВИД КОНТРОЛЯ</b>	<b>ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ</b>
ЗАЧЕТ во 2-м семестре	Устный опрос. Выполнение практического задания (составление планов-конспектов уроков по разделам). Проведение урока физической культуры по разделам. Зачет
ЗАЧЕТ в 6-м семестре	Устный опрос. Выполнение практического задания (составление планов-конспектов уроков по разделам). Проведение урока физической культуры по разделам. Зачет

### ***6.3.2. Балльно-рейтинговая система оценивания компетенций студентов***

Учебная деятельность студентов по дисциплине «Элективные

курсы по физической культуре» 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 (рубежный рейтинг), при этом также рассчитывается семестровый и итоговый рейтинги.

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

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

<i>Вид деятельности в ИС “Рейтинг студентов”</i>	<i>Вид деятельности по дисциплине “МОПФК”</i>	<i>Балл</i>	<i>Кол-во в семестр</i>
1. Устный опрос	По темам разделов в течение семестра (п. 6.2.1.)	2-5 баллов	2
2. Практическое задание. План-конспект урока.	Индивидуальное задание, работа на практическом занятии (п. 6.2.2.)	5-10 баллов	3
4. Проведение урока физической культуры по конспекту	Индивидуальное задание (п. 6.2.2.)	5-10 баллов	2
Зачет	По всем видам оценочных средств (п. 6.2.), комплекс видов деятельности.	10 – 30 баллов	

### **Поощрительные баллы:**

- Участие в конференции КемГУ – 10 баллов.
- Тезисы на Всероссийскую студенческую конференцию – 20 баллов.

**Рубежный рейтинг.** Для каждого семестра рубежный рейтинг складывается из текущего рейтинга плюс зачет.

**Таблица перевода баллов в итоговую оценку**

<b>Баллы</b>	<b>Качественная оценка</b>
60-100	«Зачтено»
Менее 60	«Не зачтено»

### **6.3.3. Перечень требований для получения зачета**

*Критерии оценивания : «Зачет» - описание шкалы оценивания:*

Согласно программе курса студенты должны выполнить:

- знать и уметь применять на практике основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности;
- владеть методикой составления планов-конспектов урока физической культуры;
- владеть методикой, методами и средствами проведения урока физической культуры;
- уметь составить блоки упражнений по методике обучения техническим приемам или тактическим взаимодействиям (по заданию преподавателя);
- на практических занятиях должны показать подготовленность к занятиям, выполнить практическое заданий (в соответствии с рабочим планом).

На практических занятиях может проводиться устный опрос по пройденной теме

*Критерии оценивания устных ответов:*

При оценке знаний необходимо учитывать правильность и осознанность изложения содержания, полноту раскрытия понятий, точность употребления научных терминов, самостоятельность ответа, речевую грамотность и логическую последовательность ответа.

Ответ оценивается отметкой **«зачтено»**, если студент:

- полно раскрыл содержание материала в объеме, предусмотренном программой;
- изложил материал грамотным языком в определенной логической последовательности, точно используя терминологию данного предмета как учебной дисциплины;
- правильно выполнил таблицы, блок-схемы, сопутствующие ответу;
- показал умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами;
- отвечал самостоятельно без наводящих вопросов преподавателя.

Возможны одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов или в выкладках, которые студент легко исправил по замечанию преподавателя.

Отметка **«не зачтено»** ставится в следующих случаях:

- не раскрыто основное содержание учебного материала;
- обнаружено незнание или неполное понимание студентом большей или наиболее важной части учебного материала;
- допущены ошибки в определении понятий, при использовании специальной терминологии, в блок-схемах, таблицах, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя

*Критерии оценивания промежуточной аттестации\*\*\**

**«Контрольная точка» оценивается - «2, 1, 0»:**

- «2» - посещение более 50% практических занятий, активная работа на занятиях; выполнение практических заданий. БРС – 2 балла.
- «1» - посещение более 40% практических занятий, выполнение практических заданий. БРС – 1 балл.
- «0» - не посещаемость практических занятий. БРС – 0 балла.

В случае если студент нерегулярно посещал занятия и не выполнил часть заданий, он должен предоставить преподавателю индивидуальное задание в письменной форме с теоретической проработкой вопроса.

\*\*\* в БРС не учитываются баллы по аттестации.

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимых для освоения дисциплины «Физическая культура»**

***Основная учебная литература:***

### ***Спортивные и подвижные игры***

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст]: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. –518с.

### ***Легкая атлетика***

1. Теория и методика легкой атлетики [Текст]: учебник для ВПО/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 7-ое изд., испр. – Москва: Академия, 2013. – 464 с.

### ***Гимнастика***

1. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст]: учебник для вузов / В.М.Баршай, В.Н.Курысь, И.Б.Павлов. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: КноРус, 2013. - 312с.
2. Вишневская, Н.П. Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного отделения) [Текст]: учеб. пособие / Н.П.Вишневская; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: [б. и.], 2011. - 143с.

### ***Плавание***

1. Лушпа, А.А. Плавание [Текст]: учебное пособие для вузов / А.А.Лушпа; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово: [б.и.], 2012. - 107с.

### ***Дополнительная учебная литература:***

#### ***Спортивные и подвижные игры***

1. Спортивные игры: Техника, тактика обучения [Текст]: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. –520с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник / [Ю.Д.Железняк [и др.]]; под ред. Ю.Д.Железняка [и др.]. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 400с.
3. Волейбол. Методика организации и судейства соревнований [Текст]: учеб.-метод.пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. В.М. Селиванов, Н.Т. Рубанов, Е.В. Козырева. – Кемерово, 2008. – 52с.
4. Организация и судейство соревнований по спортивным играм в университете [Текст]: учебно-метод. пособие / Кемеровский гос. ун-т, Кафедра физического воспитания ; [А. В. Адамянц [и др.]] .- Кемерово , 2011 .- 67с.
5. Седнев А.В., Козырева Е.В., Ильичев А.П., Казьмин А.В. Развитие физических качеств баскетболистов в подготовительный период [Текст]: учебное пособие. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2011. – 32с.

6. Спортивные праздники и развлечения, подвижные игры и игровые упражнения для детей в условиях летнего отдыха [Текст] / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Е.В.Козырева, Д.В.Смышляев, Р.С.Жуков. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2008. – 58с.

### *Легкая атлетика*

1. Легкая атлетика [Текст]: ежемесячный спортивно-методический журнал. - Москва: Всероссийская федерация легкой атлетики, 1955. - Выходит ежемесячно.
2. Легкая атлетика и методика преподавания [Текст]: Учеб.для вузов / Ю.В.Андреев; Ред. О.В. Колодия. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.
3. Зеличенко, В.Б., Легкая атлетика:критерии отбора [Текст] / В. Б. Зеличенко, В. П. Губа, В. Г. Никитушкин. - М.: Терра: Спорт, 2000. - 238 с.
4. Олимпийская энциклопедия [Текст] / сост. В. Свиньин., Т. 1: Легкая атлетика. От Афин до Афин: прыжок через XX век. - Новосибирск: Свиньин и сыновья, 2004. - 351 с.

### *Лыжный спорт*

1. Иванова, Светлана Юрьевна. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза [Текст] : учеб. пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский гос. ун-т. - Кемерово : ОФСЕТ, 2011. - 149 с.
2. Туренков, Анатолий Николаевич. Лыжный спорт: организация и проведение соревнований [Текст] : учеб. пособие / А. Н. Туренков ; Кемеровский гос. ун-т, Кафедра зимних видов спорта и единоборств. - Томск : Изд-во Томского гос. пед. ун-та, 2009. - 112 с.

### *Гимнастика*

1. Вишневская Н.П., Васильев М.А., Печерина О.В., Жуков Р.С. Гимнастика [Текст]: учебное пособие / ГОУ ВПО « Кемеровский государственный университет». - Кемерово, 2005. – 86с.
2. Вишневская Н.П., Печерина О.В., Шаньшина Г.А., Жуков Р.С. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений [Текст]: учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО « Кемеровский государственный университет».- Кемерово, 2006. -26с.
3. Вишневская, Н.П., Вальков Б.К., Фокина И.В., Родин М.А. Учебно-методическое пособие по гимнастике для студентов факультета физической культуры и спорта [Текст]. – Кемерово: КемГУ.- 2001.- 34с.
4. Журавин, М.Л. Гимнастика [Текст] / М.Л.Журавин, Н.К.Меньшиков. – Академия, 2001. – 446с.
5. Меньшиков, Н.К. Гимнастика и методика преподавания [Текст] / Н.К.Меньшиков. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 1998. - 464с.

6. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень [Текст] / 2-е издание. – М.: Просвещение, 2009. – 142с.
7. Фокина И.В. Основы гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / ГОУ ВПО « Кемеровский государственный университет». - Кемерово, 2009. – 88с.
8. Гимнастика [Текст]: учеб. пособие / Н.П.Вишневская [и др.]. - Кемерово : Кузбассвузиздат, 2005. - 62с.

### *Плавание*

1. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание [Текст]: учеб. пособие / [Н.Ж.Булгакова [и др.]]. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 429с.
2. Викулов, А.Д. Плавание [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300: рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / А.Д.Викулов. - М.: Владос-Пресс, 2004. - 367 с.
3. Водные виды спорта [Текст]: учеб. для студентов вузов, обучающихся по спец. 022300 : рек. М-вом образования РФ / ред. Булгакова Н.Ж. - М.: Academia, 2003. - 315с.
4. Жуков, Р.С. Комментарии к правилам соревнований по плаванию (с экзаменационными билетами) [Текст]: Учебное пособие / Р.С.Жуков, А.С.Франченко, 2001. - 76с.
5. Плавание [Текст]: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж.Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. - 400с.

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

1. <http://lib.kemsu.ru/> - Информационно-образовательный комплекс (портал) КемГУ. Доступ: авторизованный (регистрация в читальном зале библиотеки).
2. <http://e.lanbook.com> - Электронно-библиотечная система издательства «Лань». Доступ: свободный (из локальной сети КемГУ); авторизованный (из внешней сети).
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. Доступ: авторизованный (свободная онлайн регистрация).
4. <http://biblioclub.ru> - Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». Доступ: свободный (из локальной сети КемГУ); авторизованный (из внешней сети).

5. <http://spo.1september.ru/urok/> - «Я иду на урок физкультуры». Сайт для учителей. Доступ: свободный.
6. <http://russiabasket.ru> - Российская федерация баскетбола. Доступ: свободный.
7. <http://www.volley.ru> – Всероссийская федерация волейбола. Доступ: свободный.
8. <http://www.rfs.ru> – Российский футбольный союз. Доступ: свободный.
9. <http://www.rusathletics.com> - Информационный портал «Легкая атлетика России». Доступ: свободный.
10. <http://www.sportgymrus.ru> – Федерация спортивной гимнастики России. Доступ: свободный.
11. <http://www.vfrg.ru> – Всероссийская федерация художественной гимнастики. Доступ: свободный.
12. <http://www.flgr.ru> – Федерация лыжных гонок России. Доступ: свободный.
13. <http://www.russwimming.ru> – Всероссийская федерация плавания. Доступ: свободный.

## **9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Физическая культура»**

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо, иметь прочный запас знаний по сопутствующим дисциплинам изученным ранее. Он должен иметь четкое представление о составлении плана конспекта занятия, его наполнении средствами физической культуры. Знания, полученные ранее, на дисциплине позволят вам эффективно выстроить процесс обучения по разделам: спортивные и подвижные игры; легкая атлетика; гимнастика; плавание. Педагогическая практика также предшествующая данной дисциплине, поможет ориентироваться в нозологических группах, дает начальное представление о проведении занятий с различными категориями населения.

Для подготовки к занятиям необходимо активно использовать полученные теоретические знания из сопутствующих дисциплин, таких как : «Теория и методика спортивных и подвижных игр», «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика плавания».

При возникновении трудностей возможно использование электронной почты преподавателей, на которую возможно отправлять для проверки планы-конспекты и задавать интересующие вопросы в рамках изучаемой дисциплины.

### ***9.1. Методические указания по подготовке к практическим заня-***

## *тиям*

Практические занятия по дисциплине ориентированы на обучение и совершенствования знаний и двигательных навыков. Это происходит благодаря проведению опросов студентов по теме, проверке знаний с помощью составления комплексов упражнений по темам дисциплины в форме проектирования как индивидуально, так и в группах по 3-4 человека.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, организация и участие в образовательной деятельности, работа в группах.

Практические занятия организованы так, что на каждом из них каждый студент активно участвует в работе, его знания подвергаются оценке, а соответствующие баллы идут в «общий зачет» по дисциплине. Поэтому студент заинтересован готовиться к каждому занятию без исключения.

Ваша задача заключается в том, чтобы осознать сущность этих упражнений, эффект, который они производят на организм человека и попытаться самостоятельно разработать подобные комплексы. Вы должны овладеть не схемой применения упражнений, а понять их направленность и эффект для того, чтобы творчески использовать их в процессе физического воспитания, придумывать и составлять авторские комплексы, обосновывая их предполагаемую эффективность.

На практические занятия необходимо приходить в спортивной форме, что обусловлено правилами по технике безопасности.

Практически на каждом практическом занятии предусматривается контрольный устный опрос по рассматриваемой теме (вопросу темы), оценивается самостоятельная письменная или устная работа индивидуального или группового характера.

Практические занятия построены на основе разбора конкретных педагогических ситуаций, подобранные таким образом, чтобы соединить теорию и практику в рамках темы учебного курса. Рекомендуется на практических занятиях применять основы педагогического наблюдения на соревнованиях, уроках и тренировочных занятиях, обобщение и анализ полученных данных. На учебных занятиях применять свой педагогический опыт, который накапливается при прохождении педагогических практик.

Разработка и оформление схем, планов-конспектов, обобщающих и систематизирующих необходимые знания по пройденным разделам программы. При этом желательно в отдельной тетради составлять логические схемы по каждой теме, позволяющие лучше понять материал учебной дисциплины путем структурирования, классифицирования и обобщения теоретического учебного материала.

## ***9.2. Методические указания по составлению***

### *плана-конспекта урока*

Конспект является документом планирования педагогического процесса по физическому воспитанию на каждое занятие (урок). Это самый детализированный план занятия, необходимый для оперативного управления учебно-воспитательным процессом. В конспекте урока, изначально указывается: на какой класс рассчитано проведение урока; задачи урока; Ф.И.О. проводящего; дата, место и время проведения; инвентарь.

Необходимо учитывать сложность освоения нового материала, состав занимающихся, уровень подготовленности, условия мест занятий.

Намечается план предстоящего урока: задачи, основные виды упражнений, порядок организации. После разрабатывается подробный конспект урока. На каждый урок ставится три задачи: образовательная, оздоровительная и воспитательная. Задачи должны быть конкретными и реальными, т.е. точно определять все, что намечено достигнуть, и может быть достигнуто именно на данном уроке.

*Образовательные задачи* вооружают учащихся знаниями по физической культуре, умениями и навыками выполнять физические упражнения. Приняты следующие правила постановки и формулировки задач:

При разучивании двигательного действия – «Разучить технику выполнения...»

При закреплении двигательного действия – «Закрепить технику выполнения...»

При совершенствовании двигательного действия – «Совершенствовать технику выполнения...»

При контроле – «Оценить или принять на оценку... (учебный норматив...»)

*Оздоровительные задачи* направлены на укрепление здоровья физическими упражнениями, на формирование правильной осанки, на развитие двигательных качеств. Так как на одном уроке невозможно сформировать осанку или воспитать двигательное качество, то для этого требуется система уроков. Поэтому оздоровительные задачи должны отвечать на вопрос «Что делать?». Формулирование оздоровительных задач осуществляется следующим образом: «формировать правильную осанку, добиваясь свободного ненапряженного положения туловища во время бега и ходьбы», «развивать общую выносливость, используя кроссовый бег» и т.д.

*Воспитательные задачи* обеспечивают положительное влияние занятий физическими упражнениями на воспитание свойств и качеств личности учащихся.

*При разработке содержания урока физической культурой необходимо:*

- определить средства и методы решения каждой из задач урока;
- уточнить необходимый инвентарь для урока;

- разработать методы организации деятельности занимающихся при решении каждой из задач;

- определить критерии оценки деятельности учащихся на уроке.

- В первой графе конспекта **«Часть урока»** указываются части урока и их продолжительность (в минутах).

- В графе **«Содержание урока»** подробно записываются все упражнения и задания, а так же содержание теоретических сведений в той последовательности, в которой предполагается их проведение на уроке.

Все упражнения и задания должны быть записаны достаточно плотно с указанием исходного положения и перечнем составляющих их действий. При этом необходимо строго соблюдать терминологию, принятую в соответствующих видах спорта. Там, где необходимо, отдельно записываются упражнения для мальчиков и девочек.

Если урок – по типу изучения нового материала, то в графе **«Содержание»** записывается объяснение техники выполнения нового упражнения.

- В графе **«Дозировка нагрузки»** указывается количество повторений упражнений, затраты времени на выполнение упражнения (в минутах), величина преодолеваемого расстояния и т.д.

- В графе **«Организационно-методические указания»** указываются способы организации занимающихся, методы выполнения упражнений, требования к их выполнению, а так же делаются записи типа: «сообщить об ошибках», «обеспечить страховку», «напомнить правила игры» и т.п.

## **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем**

1. Консультирование посредством электронной почты.
2. Использование схем, слайд-презентаций при проведении учебных занятий.
3. Использование ресурсов глобальной сети Интернет в ходе лекционных занятий.

## **11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура»**

Реализация программы учебной дисциплины требует наличия спортивных сооружений:

- Спортивный зал, где размещены волейбольная и баскетбольная

- площадки;
- Баскетбольные щиты и мячи (15 шт.);
  - Волейбольная сетка и мячи (15 шт.);
  - Гимнастический зал оборудованный снарядами;
  - Инвентарь для проведения учебной и игровой деятельности (скакалки, маты, мячи, кегли, обручи и т.д.)
  - Плавательный бассейн «Лазурный»;
  - Лыжная база в помещении корпуса № 1 КемГУ.
  - Лыжные трассы СДЮШОР № 3 в сосновом бору г. Кемерово.
  - Лыжная трасса в парке им. Жукова Г.Н.
  - Снегоход «Буран» для прокладки лыжных трасс
  - Легкоатлетический манеж оборудованный секторами, инвентарем и оборудованием по видам легкой атлетики;
  - Контрольно-измерительные приборы.

## **12. Иные сведения и материалы по дисциплине «Физическая культура»**

### ***12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями***

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются бесплатно специальные учебники и учебные пособия, иная учебная литература, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

#### **а) для глухих и слабослышащих:**

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей;

- зачет/экзамен проводится в письменной форме;

- обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

- по желанию студента зачет/экзамен может проводиться в письменной форме;

**б) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций конечностей или отсутствием конечностей):**

- на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (он помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

- письменные задания выполняются на компьютере со специализиро-

ванным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;  
- по желанию студента зачет/экзамен проводится в устной или письменной формах.

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

Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:

- 1) информационно-развивающие, такие как
  - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, табличного материала, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
  - объяснение материала;
  - учебное практическое занятие с разбором конкретных ситуаций.
- 2) проблемно-поисковый (организация коллективной мыследеятельности в работе малыми группами:).

Методы обучения, направленные на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- 1) репродуктивный метод обучения (детальный разбор педагогических процессов).
- 2) групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций).
- 3) индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала).

### ***12.3. Интерактивные и активные формы проведения занятий***

*Практические занятия:*

1. Анализ конкретных соревновательно-игровых ситуаций, решение педагогической задачи при обучении (учитель - ученик);
2. Разыгрывание ролей при проведении игры (педагог, водящий, участник);
3. Осуществление судейства в спортивных играх (судья, игрок, тренер);
4. Мозговая атака (эстафета, соревновательно-игровая деятельность).

В ходе изучения данной дисциплины используется метод проектов, который имеет цель: создать условия, при которых студенты самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников; учатся пользоваться приобретенными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретают коммуникативные умения;

развивают исследовательские умения, развивают системное мышление. Используя специальную литературу, рекомендованную преподавателем, студент самостоятельно решает ситуационные задачи, позволяющие реализовать проблемное обучение. Последовательное и целенаправленное выдвижение перед обучающимися проблемных задач, разрешая которые обучаемые активно добывают знания, развивают мышление, делают выводы, обобщающие свою позицию по решению поставленной проблемы.

Для наиболее детального изучения разделов программы рекомендуется посещать практические занятия, консультации преподавателей в соответствии с расписанием. Применять методы педагогического наблюдения на учебных и тренировочных занятиях, соревнованиях, уроках, обобщение и анализ полученных данных.

Составители: старший преподаватель Козырева Е.В.,  
к.п.н., доцент Минникаева Н.В., к.п.н. доцент  
Жуков Р.С., к.п.н. доцент Родин М.А, старший  
преподаватель Шаньшина Г.А., старший препода-  
ватель Сидоров Е.С.