

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Факультет физической культуры и спорта



Рабочая программа дисциплины

ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Направление подготовки
44.03.05 Педагогическое образование

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

Уровень бакалавриата

Форма обучения
очная

Кемерово ***20 16***

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы..... | 3 |
| 44.03.05 Педагогическое образование «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»..... | 3 |
| 2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в структуре ОПП бакалавриата..... | 4 |
| 3. Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий)..... | 6 |
| 4. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», структурированное по разделам и темам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий..... | 7 |
| 4.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)..... | 7 |
| 4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам..... | 13 |
| 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»..... | 26 |
| 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»..... | 28 |
| 6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине..... | 28 |
| 6.2. Типовые контрольные задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»..... | 28 |
| Зачётные комбинации на снарядах..... | 36 |
| 6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»..... | 44 |
| 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»..... | 49 |
| 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины..... | 52 |
| 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»..... | 53 |
| 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине..... | 56 |
| 11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»..... | 56 |
| 12. Иные сведения и материалы по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»..... | 57 |
| 12.1. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями..... | 57 |
| 12.2. Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине..... | 57 |
| 12.3. Интерактивные и активные формы проведения занятий..... | 58 |

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре», соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности»

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>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные методы физического воспитания и самовоспитания и требования к их применению; - основы медицинских знаний и здорового образа жизни; - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе, - выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и укрепления здоровья; - реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; - объективно оценивать состояние собственного здоровья; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; - применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе; - выбирать наиболее эффективные методы и технологии для поддержания и |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализовать методы и средства физической культуры для самосовершенствования и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом; <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками и приемами организации воспитательной работы в области физического воспитания; - современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями по различным видам адаптивного спорта, организовывать судейство; - различными методами и способами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; - навыками повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства; - современными методами повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; |
|--|--|--|

2. Место дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в структуре ОПП бакалавриата

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» относится к базовой части профессионального цикла ООП (Б1.В.ДВ).

«Элективные курсы по физической культуре», наряду с другими базовыми предметами учебного плана, обеспечивает профессиональную подготовку будущих бакалавров в сфере 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 знаниями и двигательными навыками базовых средств физического воспитания, в сочетании с теоретическими дисциплинами и в контексте с будущей целостной профессиональной деятельностью.

Целевая установка обучения – подготовить специалиста, овладевшего высоким уровнем профессиональной деятельности в области физи-

ческой культуры, при опоре в данном случае на специфику данных видов (спортивные и подвижные игры, гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжный спорт).

Задачами освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» являются:

- содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на основе изучаемой дисциплины.
- сформировать знания, умения и двигательные навыки на базе изучения техники и тактики видов спорта по разделам дисциплины. Уметь основы обучения реализовывать конкретно в каждом виде с учетом специфики.
- овладеть студентами знаниями по дисциплине: методы и средства физической культуры, характеристика видов спорта, соревновательный формат, изучение базовых правил;
- владение методикой организации и проведения спортивно-массовых соревнований в области физической культуры и спорта.

Центральное место в учебном плане подготовки бакалавриата занимают профилирующие дисциплины, от качества освоения которых, существенно зависит становление профессионализма на этом этапе. Здесь большое значение имеет система объединения этих дисциплин с ориентацией на целостную профессиональную деятельность.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре» состоит из разделов:

1. 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», «Теория и методика избранного вида спорта», а также с другими разделами дисциплины «Физическая культура».

2. Гимнастика.

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

3. Лыжный спорт.

При изучении данного раздела прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профес-

сионального цикла: «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика лыжного спорта», «Теория и методика избранного вида спорта», а также с другими разделами дисциплины «Физическая культура».

4. Легкая атлетика.

При изучении раздела прослеживается логическая и содержательно-методическая взаимосвязь с другими дисциплинами профессионального цикла: «Биомеханика двигательной деятельности», «Медико-биологические основы спортивной тренировки», а также с дисциплинами раздела «Теория и методика обучения базовым видам спорта», с другими разделами дисциплины «Физическая культура»

5. 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».

Дисциплина изучается с 1- 6 семестрах (зачеты).

3. Объем дисциплины «Элективные курсы по физической культуре» в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий)

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 36 зачетных единицы (ЗЕТ), 328 академических часов.

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

| Объём дисциплины | Часы |
|---|-------------|
| Общая трудоемкость базовой дисциплины | 328 |
| Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 328 |
| Аудиторная работа (всего) | 328 |
| В том числе: | |
| Лекции | |
| Практические занятия | 328 |
| Лабораторные занятия | - |
| Внеаудиторная работа (всего): | - |
| Подготовка к практическим занятиям | - |
| Подготовка к лабораторным занятиям | - |
| Вид промежуточной аттестации обучающегося (1, 2, 3, 4, 5, 6 семестры – зачет) | |

Распределение разделов дисциплины по семестрам и часам

| № | Раздел | Семестры, часы | | | | | |
|---|---|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Спортивные и подвижные игры | 18 | 18 | 18 | | 36 | 22 |
| 2 | Легкая атлетика | | | | 18 | 36 | 22 |
| 3 | Гимнастика | 18 | 18 | 18 | 18 | | |
| 4 | Лыжный спорт | | | | 32 | | |
| 5 | Плавание | 36 | | | | | |
| | Всего часов | 72 | 36 | 36 | 68 | 72 | 44 |
| | Вид промежуточной аттестации обучающегося | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет | зачет |

4. Содержание дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», структурированное по разделам и темам 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)

| № п/п | Раздел дисциплины (тема раздела) | Общая трудоемкость (часов) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах) | | | Формы текущего контроля успеваемости |
|--|--|----------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|--|
| | | | Аудиторные учебные занятия | | Самостоятельная работа обучающихся | |
| | | | лекции | Лабораторные, практические занятия | | |
| Раздел 1. Спортивные и подвижные игры | | | | | | |
| 1.1 | Волейбол. Официальные правила волейбола. Классификация техники, так- | 36 | - | 36 | - | Устный опрос. Выполнение практических |

| № п/п | Раздел дисциплины (тема раздела) | Общая трудоёмкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и тру- доемкость (в часах) | | | Формы теку- щего контроля успеваемости |
|----------|--|---------------------------------|---|--|---|---|
| | | | Аудиторные учебные занятия | | Само- стоятель- ная рабо- та обу- чающих- ся | |
| | | всего | лекции | Лабораторные, практические занятия | | |
| | тики. Обучение техниче- ским приемам и тактическим дейст- виям в волейболе. | | | | | заданий. Сдача зачет- ных нормати- вов. Зачет. |
| 1.2 | Баскетбол. Офици- альные правила баскетбола. Клас- сификация техники, тактики. Обучение технике и техничко- тактическим взаи- модействиям в бас- кетболе. | 36 | - | 36 | - | Устный оп- рос. Выполнение практических заданий. Сдача зачет- ных нормати- вов. Зачет. |
| 1.3 | Футбол. Классифи- кация техники, так- тики. Обучение технике и техничко- тактическим взаи- модействиям в фут- боле. Официальные правила баскетбола. | 18 | - | 18 | - | Устный оп- рос. Выполнение практических заданий. Сдача зачет- ных нормати- вов Зачет. |
| 1.4 | Методика организа- ции и проведения подвижных и спор- тивных игр на уро- ках физической культуры в школе. | 22 | - | 22 | - | Устный оп- рос. Составление планов- конспектов уроков физи- ческой куль- туры по спор- тивным иг- рам. |

| № п/п | Раздел дисциплины (тема раздела) | Общая трудоёмкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и тру- доемкость (в часах) | | | Формы теку- щего контроля успеваемости |
|----------------------------------|---|---------------------------------|---|--|---|---|
| | | | Аудиторные учебные занятия | | Само- стоятель- ная рабо- та обу- чающих- ся | |
| | | всего | лекции | Лабораторные, практические занятия | | |
| | | | | | | Зачет. |
| Раздел 2. Легкая атлетика | | | | | | |
| 2.1 | Классификация и основы техники легкоатлетических упражнений. Характеристика раздела легкой атлетики в программах по физической культуре | 18 | - | 18 | - | Устный опрос; Выполнение практического задания. Зачет. |
| 2.2 | Техника легкоатлетических видов спорта. Обучение технике легкоатлетических видов бега, легкоатлетических прыжков, различных видов метаний. | 36 | - | 36 | - | Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов Зачет. |
| 2.3 | Методические особенности проведения уроков физической культуры по лёгкой атлетике с учащимися различного школьного возраста. Организация, проведение и правила соревнований | 22 | - | 22 | - | Устный опрос. Составление планов-конспектов уроков физической культуры по легкой атлетике. Зачет. |
| Раздел 3. Гимнастика | | | | | | |
| 3.1 | Гимнастика в системе физического | 18 | - | 18 | - | Устный опрос; |

| № п/п | Раздел дисциплины (тема раздела) | Общая трудоёмкость (в часах) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и тру- доемкость (в часах) | | | Формы теку- щего контроля успеваемости |
|----------|--|---------------------------------|---|--|---|--|
| | | | Аудиторные учебные занятия | | Само- стоятель- ная рабо- та обу- чающих- ся | |
| | | всего | лекции | Лабораторные, практические занятия | | |
| | воспитания школь- ников. Характеристика раздела гимнастики с основами акроба- тики в программах по физической культуре. Классификация ви- дов гимнастики. Терминология гим- настики. | | | | | Выполнение практическо- го задания. Зачет. |
| 3.2 | Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах, упражне- ниям акробатики. Методика обучения прикладным гимна- стическим упраж- нениям. | 36 | - | 36 | - | Выполнение практических заданий. Сдача зачет- ных нормати- вов Зачет. |
| 3.3 | Методические осо- бенности проведе- ния уроков физиче- ской культуры по гимна- стике с учащимися различного школь- ного возраста. Общеразвивающие гимнастические уп- ражнения, применяемые на | 18 | - | 18 | - | Устный оп- рос. Составление планов- конспектов уроков физи- ческой куль- туры по гим- настике. Зачет. |

| № п/п | Раздел дисциплины (тема раздела) | Общая трудоёмкость (часов) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и тру- доемкость (в часах) | | | Формы теку- щего контроля успеваемости |
|---------------------------|---|-------------------------------|---|--|---|--|
| | | | Аудиторные учебные занятия | | Само- стоятель- ная рабо- та обу- чающих- ся | |
| | | всего | лекции | Лабораторные, практические занятия | | |
| | уроках физической культуры. | | | | | |
| Раздел 4. Плавание | | | | | | |
| 4.1 | Плавание в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела плавания в программах по физической культуре. Методика воспитания физических качеств на уроках плавания. | 4 | - | 4 | - | Устный опрос; Выполнение практического задания. |
| 4.2 | Формирование двигательных навыков в плавании. Обучение технике спортивных способов плавания. | 24 | - | 24 | - | Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов Зачет. |
| 4.3 | Технология проведения уроков физической культуры различной направленности по плаванию. Методические особенности проведения уроков физической культуры по плаванию с учащимися | 8 | - | 8 | - | Устный опрос. Составление планов-конспектов уроков физической культуры по плаванию. |

| № п/п | Раздел дисциплины (тема раздела) | Общая трудоёмкость (часов) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и тру- доемкость (в часах) | | | Формы теку- щего контроля успеваемости |
|-------------------------------|--|-------------------------------|---|--|---|---|
| | | | Аудиторные учебные занятия | | Само- стоятель- ная рабо- та обу- чающих- ся | |
| | | всего | лекции | Лабораторные, практические занятия | | |
| | различного школь- ного возраста | | | | | |
| Раздел 5. Лыжный спорт | | | | | | |
| 5.1 | Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Правила использования инвентаря и оборудования. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». | 6 | - | 6 | - | Устный опрос; Выполнение практического задания. |
| 5.2 | Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах. | 18 | - | 18 | - | Выполнение практических заданий. Сдача зачетных нормативов Зачет. |
| 5.3 | Методические особенности проведения уроков физической культуры по лыжной подготовке с учащимися различного школьного возраста. Воспитание двигательных качеств в процессе лыжной подготовки. | 8 | - | 8 | - | Устный опрос. Составление планов-конспектов уроков физической культуры по лыжной подготовке. Зачет. |

| № п/п | Раздел дисциплины (тема раздела) | Общая трудоёмкость (часов) | Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и тру- доемкость (в часах) | | | Формы теку- щего контроля успеваемости |
|----------|--|-------------------------------|---|--|---|--|
| | | | Аудиторные учебные занятия | | Само- стоятель- ная рабо- та обу- чающих- ся | |
| | | всего | лекции | Лабораторные, практические занятия | | |
| | Всего: | 328 | - | 328 | - | зачет |

4.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и темам

| № | Наименование раздела дисциплины | Содержание практических занятий |
|--|--|--|
| РАЗДЕЛ 1. Спортивные и подвижные игры | | |
| 1. 1. Волейбол | | |
| | Тема 1. Характеристика игры волейбол, её специфические признаки. Техника безопас- ности в спортив- ных игровых за- лах. | Волейбол как вид спорта и средство физического вос- питания. История развития и основные правила игры. Воспитание двигательных качеств, специфичных для играющих в волейбол, как предпосылки для успешно- го овладения техникой. Обеспечение в процессе профессиональной деятель- ности соблюдение требований безопасности, санитар- ных и гигиенических правил и норм. Факторы и при- чины травматизма, заболеваний, функциональных на- рушений в процессе учебной и спортивной деятельно- сти. |
| | Тема 2. Технические приемы игры. Классификация | Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение техни- ке игры. Технические приемы в нападении: стойки и передви- |

| | | |
|-----------------------|---|--|
| | техники нападения и защиты. | жения 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. |
| | Тема 3. 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). |
| 1.2. Баскетбол | | |
| | Тема 4. Характеристика игры баскетбол, её специфические признаки. | История, современное состояние и перспективы развития баскетбола. Содержание игры, характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности. |
| | Тема 5. Технические приемы игры. Классификация техники нападения и защиты. | 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; накры- |

| | | |
|--------------------|--|--|
| | | вание мяча при броске). |
| | <p>Тема 6. Тактика игры. Классификация тактики в нападении и защите.</p> | <p>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 соревновательно-игровых взаимодействиях 3x3, 4x4, 5x5.</p> |
| 1.3. Футбол | | |
| | <p>Тема 7. Характеристика игры футбол.</p> | <p>Футбол как вид спорта и средство физического воспитания. Содержание игры, характеристика и основные правила в футболе.</p> |
| | <p>Тема 8. Классификация техники игры. Обучение техническим приемам и навыкам игры.</p> | <p>Обучение технике перемещений: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки и их сочетание. Техника владения мячом: обучение удару ногой (внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема). Обучение остановке мяча ногой и грудью. Обучение ведению мяча и его разновидностям. Обучение ударам ногой: средней частью подъема, внешней частью стопы. Обучение ударам по воротам. Обучению отбору мяча в защитных действиях.</p> |
| | <p>Тема 9. Классификация тактики игры. Обучение тактическим взаимодействиям.</p> | <p>Ознакомление с индивидуальными действиями без мяча и с мячом в нападении в зависимости от игровой ситуации. Ознакомление с групповыми и командными действиями в нападении. Ознакомление с индивидуальными действиями в защите с опекой игрока без</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>мяча и с мячом.</p> <p>Ознакомление с организацией групповых защитных действий против двух-трех нападающих. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите.</p> |
| <p>1.4. Методика организации и проведения подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры в школе.</p> | | |
| | <p>Тема 10. Подвижные игры на уроках физической культуры.</p> | <p>Методика обучения подвижным играм на уроке физической культуры (четыре этапа обучения). Педагогическая характеристика подвижных игр.</p> <p>Игровой и соревновательно - игровой методы в физическом воспитании.</p> <p>Проведение подвижных игр (7 этапов). Задачи, формы организации и руководство игровой деятельностью.</p> <p>Использование подвижных игр на занятиях по спортивным играм в различных частях урока.</p> |
| | <p>Тема 11. Построение занятий по волейболу, баскетболу на уроках физической культуры</p> | <p>Структура урока при обучении игре в волейбол. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся по плану-конспекту урока. Обучение упражнениям, специфичным в волейболе и баскетболе (команды, распоряжения, объяснения). Проведение подготовительной части урока с учетом задач занятия.</p> <p>Использование подвижных игр на занятиях по спортивным играм в различных частях урока. Проведение подводящих упражнений из основной части урока по обучению техническому приему по заданию преподавателя.</p> <p>Методика обучения технике. Требования к показу, рассказу, анализу технического игрового приема. Последовательность в изучении игровых приемов и их сочетаний. Определение ошибок и их исправление.</p> <p>Методика обучения тактике. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Комплектование команды, постановка тактических задач.</p> <p>Виды подготовок в спортивных играх: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, игровая и соревновательная.</p> |
| | <p>Тема 12. Организация, проведение и судей-</p> | <p>Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.</p> <p>Изучение схем проведения соревнований – круговой</p> |

| | | |
|---|---|--|
| | ство соревнований по спортивным и подвижным играм | способ, способ с выбиванием, комбинированный способ. Методика судейства в волейболе и баскетболе. Права и обязанности судей, их жесты, официальные сигналы, протоколы, Судейство учебной игры полной судейской бригадой |
| РАЗДЕЛ 2. Легкая атлетика | | |
| 2.1. Классификация и основы техники легкоатлетических упражнений. Характеристика раздела легкой атлетики в программах по физической культуре | | |
| | 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. |
| | Тема 2. Основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. | Основные понятия: спортивная техника, циклы движения, фазы, моменты. 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. |
| | Тема 3. 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, психологическая части; их разновид- |

| | | |
|--|--|--|
| | | ности и содержание. |
| 2.2. Техника легкоатлетических видов спорта. Обучение технике легкоатлетических видов бега, легкоатлетических прыжков, различных видов метаний. | | |
| | Тема 4. Техника «гладкого» бега. | Бег на короткие дистанции как вид легкой атлетики. Характеристика составных частей техники: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях. Эстафетный бег: его особенности. Передача эстафеты (зона передачи, способы). Бег на средние дистанции как вид легкой атлетики. Анализ техники (характеристика составных частей): старт и стартовое ускорение, бег по дистанции, финиш и остановка после бега. Бег на длинные и сверхдлинные дистанции: особенности техники бега. |
| | Тема 5. Техника барьерного бега. | Барьерный бег как вид легкой атлетики. Анализ техники барьерного бега (старт, переход барьера, бег между барьерами, финиширование). Особенности бега с барьерами на различные дистанции (100 м, 110 м, 400 м). |
| | Тема 6. Техника легкоатлетических прыжков. | Виды прыжков. Главная задача прыжков, фазы прыжков (их частные задачи, сходства и отличия в разных видах). Анализ техники прыжка в длину различными способами («согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы»). Основы техники тройного прыжка. Техника прыжка в высоту способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Анализ техники прыжка с шестом. Опорная часть прыжка: период силового действия. |
| | Тема 7. Техника легкоатлетических метаний. | Виды метаний. Главная и частные задачи фаз метаний. Факторы, определяющие дальность полета снаряда (начальная скорость вылета, угол вылета, аэродинамические свойства). Характеристика системы «метатель-снаряд». Сходства и различия в технике метания (в различных видах). Анализ техники толкания ядра (разбег «скачком»). Техника метания диска. Анализ техники метания копья. Основы техники метания гранаты. |
| | Тема 8. | Виды легкоатлетических многоборий. Факторы, опре- |

| | | |
|--|---|---|
| | Легкоатлетические многоборья. | деляющие достижения в многоборье. Десятиборье и семиборье как самостоятельные виды легкой атлетики, их характеристика. |
| 2.3. Методические особенности проведения уроков физической культуры по лёгкой атлетике с учащимися различного школьного возраста. Организация, проведение и правила соревнований. | | |
| | Тема 9. Основы обучения легкоатлетическим упражнениям. | Характеристика методов 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. Типичные ошибки и способы их устранения. Сходство и различие в постановке задач и подборке средств при изучении техники различных видов легкой атлетики. Роль преподавателя при обучении. |
| | Тема 10. Организация занятий по легкой атлетике. | Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции с учащимися разного возраста. Типовая структура и разновидности урока и тренировочных занятий по легкой атлетике. Дозировка упражнений, меры предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике. |
| | Тема 11. Методика воспитания физических качеств на уроках лёгкой атлетики | Разделы физической подготовки: общая (ОФП), и специальная (СФП). Их характеристика: значение, упражнения, объем и направленность. Развитие силы и быстроты. Понятие о скоростно-силовых показателях уровня развития физических (двигательных) качеств. Развитие выносливости: общая и специальная выносливость. Особенности воспитания специальной выносливости в различных видах легкой атлетики. Значение гибкости и ловкости, их развитие. Применение средств для их воспитания в соответствии с возрастом, полом и уровнем физической подготовленности занимающихся. |
| | Тема 12. Организация и проведение соревнований. Работа судей на | Общие правила соревнований. Частные правила соревнований в спортивной ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила соревнований в многоборьях, их особенности. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике в учебных заведениях различного типа, в лаге- |

| | | |
|---|--|---|
| | соревнованиях. | рях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях (беговая бригада, бригады для проведения прыжков и метаний, информационная бригада, вспомогательные бригады). |
| РАЗДЕЛ 3. Гимнастика | | |
| 3.1. Гимнастика в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела гимнастики с основами акробатики в программах по физической культуре. Классификация видов гимнастики. Терминология гимнастики. | | |
| | Тема 1. Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Техника безопасности. | Содержание и задачи предмета. Организация прохождения курса гимнастики на факультете Физической культуры и спорта, 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. |
| | Тема 2. 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. |
| | Тема 3. 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. |
| 3.2. Методика обучения упражнениям на гимнастических снарядах. Методика обучения прикладным гимнастическим упражнениям. | | |
| | Тема 4. Основы обучения в гимнастике. Классификация и | Основы техники гимнастических упражнений. Закон Ньютона (закон механики). Особенности обучения гимнастическим упражнениям, фазовая структура техники выполнения. |

| | | |
|--|--|--|
| | виды гимнастических упражнений. | Силовые и статические упражнения, динамические упражнения, маховые и хлестовые упражнения. Гимнастические упражнения на снарядах. |
| | Тема 5. Обучение прикладным упражнениям. | Прикладные упражнения. Упражнения в лазании, преодоление препятствий, упражнения в метании и ловле; поднимание и переноска груза; упражнения с предметами. Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения гимнастике. Содержание, формы организации и методические особенности занятий по гимнастике. |
| | Тема 6. Основные упражнения гимнастического многоборья | Мужское многоборье: кольца, вольные упражнения, конь-махи, перекладина, опорный прыжок, параллельные брусья. Женское многоборье: опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Страховка и помощь при выполнении упражнений. |
| | Тема 7. Профилактика травматизма на занятиях гимнастикой. | Возможные травмы на занятиях гимнастикой. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Техника выполнения гимнастических упражнений, страховка и помощь при выполнении упражнений, расстановка гимнастических снарядов в спортивном зале. |
| 3. 3. Методические особенности проведения уроков физической культуры по гимнастике с учащимися различного школьного возраста. Общеразвивающие гимнастические упражнения, применяемые на уроках физической культуры. | | |
| | Тема 8. 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. |
| | Тема 9. Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры. | Подбор музыки. Такт, темп, музыкальная фраза, составление упражнений под музыку. |
| | Тема 10. | Методика проведения ОРУ различными способами. |

| | | |
|--|---|--|
| | Строевые, общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 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. |
| | Тема 11. 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. |
| | Тема 12. 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. |
| РАЗДЕЛ 4. Плавание | | |
| 4.1. Плавание в системе физического воспитания школьников. Характеристика раздела плавания в программах по физической культуре. | | |
| | 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. |
| | Тема 2. Профилактика травматизма и безопасность на занятиях по плаванию | Техника безопасности и правила поведения на занятиях по плаванию. Техника приемов освобождения от захватов тонущего, способов его транспортирования, приемов оказания первой помощи, способов искусственного дыхания. Правила пользования спасательными приборами. |
| 4.2. Методика обучения двигательным действиям плавания. Методика воспитания физических качеств на уроках плавания. | | |
| | Тема 3. Обучение технике спортивных способов плавания. Способ плавания кролем (на груди, на спине). | Общая характеристика техники спортивных способов плавания. Техника плавания кролем на спине. Техника плавания кролем на груди. Типовые ошибки и способы их устранения. |
| | Тема 4. Способы плавания «брасс» и «дельфин» | Техника плавания способом «дельфин». Техника плавания способом «брасс». Техника плавания способом «дельфин». Типовые ошибки и способы их устранения. Дополнительные способы плавания. |
| | Тема 5. Обучение технике стартов. Способы стартов в плавании. | 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. |
| | Тема 6. Обучение технике поворотов. Разновидности поворотов в плавании. | Общая характеристика и значение поворотов. Техника поворотов (простых, скоростных). Типовые ошибки и способы их устранения. |
| 4.3. Технология проведения уроков физической культуры различной направленности по плаванию. Методические особенности проведения уроков физической | | |

| культуры по плаванию с учащимися различного школьного возраста | | |
|--|--|--|
| | Тема 7. 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. |
| | Тема 8. 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. |
| | Тема 9. Организация и проведение соревнований. Работа судей на соревнованиях. | Общие правила соревнований. Частные правила соревнований по способам плавания. Организация и проведение соревнований по плаванию в учебных заведениях различного типа, в лагерях отдыха. Обязанности главной судейской коллегии (главного судьи, главного секретаря, их помощников и заместителей). Работа судейской коллегии на соревнованиях. |
| Раздел 5. Лыжный спорт | | |
| 5.1. Лыжный инвентарь и снаряжение лыжника. Правила использования инвентаря и оборудования. Строевая подготовка с лыжами и на лыжах. Методика начального обучения лыжной технике – «школа лыжника». | | |
| | Тема 1. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. | История развития лыжного спорта. Предмет и задачи курса лыжного спорта. Содержание программы. Место лыжного спорта в системе физического воспитания. Единая всероссийская спортивная классификация. Оздоровительные, воспитательные, образовательные и |

| | | |
|--|---|--|
| | | прикладные задачи, решаемые в процессе занятий лыжным спортом. |
| | Тема 2. Техника безопасности. Правила использования инвентаря и оборудования. | Техника безопасности на занятиях по лыжному спорту. 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. Специальные сооружения для занятий лыжным спортом. |
| 5.2. Изучение техники способов передвижения на гоночных лыжах. | | |
| | Тема 3. Обучение классическим лыжным ходам. | Одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный. |
| | Тема 4. Обучение коньковым способам передвижения на лыжах. | Полуконьковый ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход. |
| 5.5. Методические особенности проведения уроков физической культуры по лыжной подготовке с учащимися различного школьного возраста. Воспитание двигательных качеств в процессе лыжной подготовки. | | |
| | Тема 5. Особенности организации и проведения занятий по лыжному спорту в учебных заведениях различного типа. | Формы организации занятий. Задачи и содержание раздела лыжной подготовки в программе ВУЗов и средних учебных заведений. Задачи и содержание лыжной подготовки в академиях физической культуры и на факультетах физической культуры и спорта. Формирование учебных отделений, содержание занятий, зачетные требования, учет успеваемости. Физическая подготовка. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка. Теоретическая подготовка. Средства тренировки. Методы тренировки. |
| | Тема 6. Структура и содержание соревнований | Классификация соревнований. Планирование соревнований. Календарный план соревнований. Положения о соревнованиях. Подготовка и обслуживание соревнований. Проведение соревнований. |

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

1. Открытый доступ, внутренняя сеть факультета (ауд. 6114)
 - Современные образовательные технологии в практике физического воспитания школьников: Электронное учебное пособие [Электронный ресурс] / 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 «Элективные курсы по физической культуре»

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 готовностью поддерживать уровень физической подготовленности, обеспечивающий полноценную деятельность | Разделы 1, 2, 3, 4, 5. | Устный опрос. Выполнение практического задания, план-конспект урока. Сдача зачетных нормативов. Зачет. |

6.2. Типовые контрольные задания по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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

Спортивные и подвижные игры

1. Основные признаки игровой деятельности, определение понятия «игра».
2. Предмет, задачи и социальные функции игровой деятельности,.
3. Охарактеризовать педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные).
4. Характеристика подвижных игр, перечислить специфические признаки.
5. Педагогическая классификация подвижных игр.
6. Возрастная классификация подвижных игр.
7. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных игр.

8. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки. Структура обучения навыкам игры, воспитания физических качеств и формирование координационных способностей как фактор, влияющий на эффективность обучения игре.
9. Перечислить и дать определения следующим понятиям: физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, соревновательная – виды подготовок в спортивных играх.
10. Охарактеризовать задачи, методы, средства и структуру (этапы) обучения техническим приемам игры.
11. Охарактеризовать структуру соревновательной деятельности в спортивных играх.
12. Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.
13. Способы проведения (системы розыгрыша) соревнований по спортивным играм.
14. Способы организации коллектива для проведения подвижных игр.
15. Образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи при обучении спортивным и подвижным играм.
16. Рассказать логическую структуру: двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения подвижным играм.

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. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении легкой атлетике.
8. Общая характеристика техники ходьбы.
9. Общая характеристика техники бега.
10. Общая характеристика техники прыжков.
11. Общая характеристика техники метаний.
12. Характеристика методов и средств обучения технике легкоатлетических видов.
13. Способы устранения ошибок и меры предупреждения травм при обучении технике.
14. Организация занятий по легкой атлетике в школе и спортивной секции.
15. Структура урока по легкой атлетике и его разновидности.

16. Организация соревнований по легкой атлетике.
17. Состав судейских бригад на соревнованиях по различным видам легкой атлетики. Права и обязанности судей и участников.

Гимнастика

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

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. Изменения, возникающие в результате увеличения скорости плавания в элементах техники спортивных способов.
7. Анализ техники открытого поворота – “маятник”.
8. Анализ техники простого закрытого и открытого поворотов.
9. Анализ техники простого открытого поворота на спине.
10. Анализ техники старта из воды.
11. Методика обучения технике стартов.
12. Методика обучения технике поворотов.
13. Сочетание обучения стартам и поворотам с обучением плаванию.

14. Организация спасательной службы: спасательные станции, посты и их работа.
15. Оказание первой помощи человеку, потерявшему сознание.

Лыжный спорт

1. Виды лыжного спорта
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.
3. Появление и первоначальное использование лыж. Эволюция использования лыж по историческим источникам.
4. Зарождение и развитие лыжного спорта.
5. Развитие лыжного спорта в современной России.
6. Классификация способов передвижения на лыжах.
7. Учет метеорологических условий при занятиях лыжным спортом. Температурные нормы.
8. Места проведения занятий, размещение занимающихся, техника безопасности при занятиях лыжным спортом.
9. Выбор инвентаря для лыжных гонок. Оборудование лыж, их ремонт и хранение.
10. Лыжные мази. Назначение и свойства. Выбор лыжных мазей в зависимости от метеорологических условий.

6.2.2. Практические задания по разделам и темам

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. Планирование и виды контроля на уроках физической культуры.
11. Определить задачи видов подготовок на различных этапах обучения. Обозначить взаимосвязь видов подготовок (схема).

12. Составить методику определения уровней физической, технико-тактической подготовленности (тесты и целевые нормативы)
13. Охарактеризовать фазовую структуру технического приема, проанализировать технику выполнения.
14. Составить блоки упражнений, комплексы для обучения и совершенствования технических приемов и способов их выполнения.
15. Составить схемы позиций и блоки упражнений для обучения тактическим действиям в нападении и защите (волейбол, баскетбол, футбол).
16. Знать правила изученных спортивных игр, принципы построения и проведения соревнований, способы проведения (системы розыгрыша) соревнований.
17. Владеть методикой судейства, знать права и обязанности судей.
18. Знать жесты судей и уметь заполнять протоколы соревнований.
19. Разработать положение о соревновании по разделам.
20. Составить схемы проведения соревнований – круговой способ, способ с выбиванием, комбинированный способ.

6.2.3. Зачётные требования и контрольные нормативы (по разделам).

Раздел 1. Спортивные игры

1 курс

1 семестр

Волейбол

1. Нормативы по выполнению технических приемов:

- Подача (девушки по выбору, юноши верхняя прямая). Из 10 подач, 6 попаданий в левую и правую половину площадки соответственно (по 3 попадания).
- Передача мяча двумя руками в кругу диаметром 3,6м (не выходя из круга, без потери мяча, высота передачи не менее 1,5м): По 10 передач сверху и снизу двумя руками.

2 семестр

–

- Нападающий удар со второй передачи: из 4 ударов – по 2 попадания в левую и правую половину площадки.

На выполнение тестов дается 2 попытки. Учитывается точность выполнения, уровень владения техникой***. Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.

2. Умение выполнить основные приемы игры: передача сверху, прием снизу, подача мяча, нападающий удар.
3. Уметь вести двустороннюю игру с технико-тактическими взаимодействиями, соблюдать правила.
4. Знать правила игры волейбол.

2 курс

3 семестр

Футбол

1. Умение выполнить технические приемы: передачу мяча, ведение мяча. Демонстрация всех видов изученных ударов.
2. Уметь вести двустороннюю игру с технико-тактическими взаимодействиями, соблюдать правила.
3. **Нормативы** по выполнению технических приемов:
 - Удары по воротам на точность со штрафной линии любым способом: из 5 ударов - 3 попадания в заданный створ ворот.
 - Жонглирование мячом: юноши выполняют 15 ударов ногой без падения мяча, девушки выполняют 7 ударов ногой без падения мяча.На выполнение тестов дается 2 попытки.

3 курс

5 семестр

Баскетбол

1. Умение выполнить технические приемы: ловлю, передачу мяча, ведение мяча; броски.
2. Уметь вести двустороннюю игру с технико-тактическими взаимодействиями, соблюдать правила.
3. Проведение подготовительной части занятия с использованием подводящих упражнений.
4. Знать правила игры.
5. **Нормативы** по выполнению технических приемов:
 - Выполнить 10 штрафных бросков с подачи партнера (2 попытки) - из них не менее 6 попаданий.
 - Броски в движении после ведения мяча: с правой стороны с места пересечения средней и боковой линий ведение мяча с броском в движении (попасть), подбор мяча, ведение левой по периметру трапеции, бросок в движении с левой стороны щита (попасть) - 2 попытки. Оценивается техника выполнения и время: девушки -14,0 сек., юноши - 12,0 сек.На выполнение тестов дается 2 попытки. Учитывается точность выполнения и уровень владения техникой***. Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.

6 семестр

- Знать правила изученных спортивных игр, принципы построения и проведения соревнований, способы проведения (системы розыгрыша) соревнований.
- Владеть методикой судейства, знать права и обязанности судей.
- Знать жесты судей и уметь заполнять протоколы соревнований.
- Разработать положение о соревновании по разделам.

Раздел 2. Легкая атлетика

2 курс

4 семестр

Нормативы и оценка физической подготовленности

| Тесты | Нормативы физической подготовленности | | | | | | |
|--|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Ед. изм. | Женщины | | | Мужчины | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 60 м | сек | 9.8 | 9.3 | 9.0 | 8.4 | 8.0 | 7.6 |
| Бег 800 м | ми н | 3.30 .0 | 3.20 .0 | 3.10 .0 | - | - | - |
| Бег 1000 м | ми н | - | - | - | 3.25 .0 | 3.15 .0 | 3.0 5.0 |
| Прыжок в длину способом «согнув но- ги» | см | 340 | 370 | 410 | 450 | 490 | 52 0 |
| Прыжок в высоту способом «перешаги- вание» | см | 105 | 110 | 115 | 125 | 130 | 13 5 |
| Толкание ядра | м | 5.50 | 6.30 | 7.00 | 7.50 | 8.20 | 9.0 0 |

3 курс

5 семестр

Нормативы и оценка физической подготовленности

| Тесты | Нормативы физической подготовленности |
|-------|---------------------------------------|
|-------|---------------------------------------|

| | Ед. изм. | Женщины | | | Мужчины | | |
|--|-------------|---------|------|------|---------|------|------|
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 60 м | сек | 9.7 | 9.2 | 8.9 | 8.3 | 7.9 | 7.6 |
| Прыжок в высоту способом «фосбери- флоп» | см | 110 | 115 | 125 | 130 | 140 | 150 |
| Бег 60 м с/б | сек | 12.6 | 11.9 | 11.3 | 10.9 | 10.5 | 10.1 |

6 семестр

Нормативы и оценка физической подготовленности

| Тесты | Нормативы физической подготовленности | | | | | | |
|------------------------------|---------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | Ед. изм. | Женщины | | | Мужчины | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 60 м | сек | 9.5 | 9.1 | 8.8 | 8.2 | 7.9 | 7.5 |
| Бег 800 м | мин | 3.15 .0 | 3.05 .0 | 2.55 .0 | - | - | - |
| Бег 1000 м | мин | - | - | - | 3.20 .0 | 3.10 .0 | 3.0 0.0 |
| Бег 60 м с/б | сек | 12.4 | 11.7 | 11.1 | 10.8 | 10.3 | 9.9 |
| ЗАЧЕТНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ | | | | | | | |
| Шестиборье | очков | - | - | - | 205 0 | 230 0 | 25 50 |
| Пятиборье | очков | 140 0 | 170 0 | 200 0 | - | - | - |

Раздел 3. Гимнастика

1 курс

1 семестр

Зачётные комбинации на снарядах

Женщины

Разновысокие брусья

1. Из виса на в\ж размахивание изгибами.
2. Вис присев на н\ж
3. Подъем переворотом на в\ж
4. Оборот назад
5. Спад в вис лежа на н\ж
6. Соскок оборотом назад с завесом на подколенках

Бревно

1. Из упора перемах в сед ноги врозь
2. Из упора сзади угол
3. Из положения лежа касание ногами за головой
4. Упор лежа переход в сед на одном колене другую ногу вперед на носок
5. Встать, ходьба на носках
6. Равновесие
7. Выпад, упор стоя на колене – другая нога назад
8. Махом назад соскок прогнувшись

Акробатика

1. Равновесие,
2. Кувырок вперед.
3. Перекат назад в стойку на лопатках.
4. Мост.
5. Шпагат.
6. Открытый (закрытый) прыжок.
7. Переворот боком.

Опорный прыжок

1. Прыжок через "козла" ноги врозь.
2. Прыжок через "козла" согнув ноги.

Мужчины

Параллельные брусья

1. Подъем махом назад (или подъем разгибом).
2. Сед ноги врозь - "скрещение".
3. Силой стойка на плечах - держать.
4. Соскок переворотом в сторону.

Перекладина

1. Подъем разгибом (или подъем правой -- верхом),

2. Оборот правой вперед (назад),
3. Из упора оборот назад.
4. Мах дугой
5. Махом назад соскок.

Акробатика

1. Равновесие ("ласточка") - держать.
2. Из широкой стойки ноги врозь - силой стойка на голове - держать
3. Опуститься в упор присев.
4. Два-три шага с разбега, переворот вперед на согнутые ноги (разрешается с опорой головой).
5. Кувырок вперед.
6. Переворот в сторону ("колесо").

Опорный прыжок

1. Прыжок через "козла" в длину, ноги врозь.
2. Прыжок через "козла" в длину, согнув ноги.

2 семестр

Женщины

Разновысокие брусья

1. Подъем переворотом в упор на н\ж
2. Перемах правой, перехват в хват снизу
3. Оборот верхом вперед
4. Перехват в обратный хват за в\ж в висе лежа
5. Перемах левой в висе лежа на н\ж, перехват в хват сверху
6. Соскок оборотом назад на подколенках на н\ж

Бревно

1. С разбега наскок в упор присев.
2. Равновесие.
3. Стойка на лопатках.
4. Танцевальные шаги,
5. Прыжок с двух на одну.
6. Поворот на 180.
7. Соскок прогнувшись с опорой ноги и рук.

Вольные упражнения

1. Небольшая боковая "волна"
2. Поворот на 360°
3. Шагом левой ('правой) и махом правой (левой) прыжок на левую (правую).

4. Акробатика,
5. Поворот на 180° в равновесие.
6. Кувырок вперед.
7. Танцевальные шаги.
8. С прыжка переворот с поворотом (рондат).

Опорный прыжок

1. Прыжок через коня в ширину ноги врозь с замахом.
2. Прыжок через коня в ширину в упор присев соскок прогнувшись.

Мужчины

Параллельные брусья

1. Из размахивания в упоре на руках - подъем махом вперед (разрешается подъем разгибом).
2. Угол - держать.
3. Силой стойка на плечах - обозначить.
4. Опускание в упор и махом вперед соскок с разноименным поворотом кругом.

Перекладина

1. Подъем разгибом.
2. Оборот назад.
3. Перемах правой и перехват рук в хват снизу, оборот правой
4. Поворот налево (направо) кругом в упор.
5. Соскок дугой.

Акробатика

1. Махом одной и толчком другой - стойка на руках - обозначить.
2. Кувырок вперед.
3. Прыжок, прогнувшись с поворотом на 360°.
4. Два переворота в сторону.

Опорный прыжок

1. Через "козла" в ширину - переворот вперед через согнутые руки.
2. Через "козла" в длину - ноги врозь.

2 курс

3 семестр

Женщины

Разновысокие брусья

1. Хватом за н/ж. толчком двумя, подъем переворотом в упор-

2. Оборот назад.
3. Перемах правой в упор верхом.
4. Перехват за в/ж,
5. Перемах левой в висе лежа на н/ж.
6. Подъем переворотом в упор на в/ж.
7. Спад назад в вис лежа на н/ж.
8. Соскок оборотом назад на подколенках.

Акробатика

1. «Мост» из положения стоя.
2. «Шпагат».
3. Стойка на предплечьях.
4. Стойка на руках.
5. Темповый переворот в сторону.
6. Медленный переворот назад, вперед.

Бревно

1. С разбега наскок в упор присев.
2. Кувырок вперед
3. Равновесие.
4. Стойка на лопатках.
5. Танцевальные шаги,
6. Прыжок с двух на одну.
7. Поворот на 180.
8. Прыжок согнув ноги вперед или назад
9. Соскок переворотом в сторону.

Опорный прыжок

1. Прыжок через коня в ширину - ноги врозь с предварительным замахом назад.
2. Прыжок через коня в ширину в упор присев соскок с поворотом 360

Мужчины

Брусья

1. Хватом за концы жердей - с прыжка перемах правой в угол. –
2. Сед ноги врозь и перехват рук в упор лежа на руках, ноги врозь.
3. Соединяя ноги - перемах внутрь и махом вперед -подъем (или подъем махом назад).
4. Стойка на плечах маком - обозначить.
5. Соскок переворотом в сторону (или махом вперед с разноименным поворотом кругом).

Перекладина

1. Размахивание разным хватом - махом вперед, отпуская руку - поворот кругом плечом назад в хват сверху.
2. Подъем разгибом.
3. Оборот назад.
4. Перемах правой - оборот вперед (назад).
5. Перехват рук в хват сверху и соскок дугой.

Акробатика

1. Равновесие – держать
2. Махом одной и толчком другой - стойка на руках - обозначить,
3. Кувырок вперед в упор присев.
4. Переворот вперед.
5. Два переворота в сторону.
6. "Рондат".

Опорный прыжок

1. Прыжок через коня в длину - ноги врозь с предварительным замахом назад.
2. Прыжок через коня в длину в упор присев соскок с поворотом 360

4 семестр

Упражнения художественной гимнастики с предметами

1. Булава: вращения, мельницы и т. д.
2. Упражнения с лентой: взмахи, змейки, спираль,
3. Обруч: вращения, броски, ловля.
4. Мяч броски, ловля, перекаты, подбив,
5. Скакалка, упражнения со скакалкой, прыжки, перескоки.

Критерии оценки

В 1, 2 и 3 семестрах студентам для зачета необходимо выполнить комбинации на четырех гимнастических снарядах. Оценка комбинации производится из 10 баллов, из этой суммы вычитается стоимость ошибок за качество исполнения по правилам судейства в гимнастике. Затем оценки переводятся в баллы (см. шкалу оценки гимнастических комбинаций)

Шкала оценки гимнастических комбинаций

| Оценка за исполнение | Баллы |
|-----------------------------|--------------|
| 0-7.9 | 0 |

| | |
|----------|----|
| 8.0-8.2 | 5 |
| 8.3-8.6 | 10 |
| 8.7-8.8 | 15 |
| 8.9-9.0 | 20 |
| 9.1-10.0 | 25 |

Максимально за комбинацию можно получить 25 баллов.

Максимально за зачет можно набрать 100 баллов.

Комбинации могут быть усложнены. За каждый сложный элемент прибавляется по 0,2 балла согласно правилам соревнований. Примерные зачетные комбинации прилагаются выше.

Зачтено: 60 - 100 баллов.

Не зачтено: 59 и меньше баллов.

В 4-ом семестре необходимо освоить базовые движения с предметами художественной гимнастики. На зачет необходимо выполнить упражнения с 5-ю предметами. За каждый предмет максимально можно получить 20 баллов (см. шкалу оценки базовых движений художественной гимнастики)

Шкала оценки базовых движений художественной гимнастики

| Баллы | Требования |
|--------------|--|
| 0 | Базовые движения не выполнены |
| 10 | Базовые движения выполнены с крупными ошибками |
| 15 | Базовые движения выполнены с мелкими ошибками |
| 20 | Базовые движения выполнены без ошибок |

Максимально за зачет можно набрать 100 баллов.

Зачтено: 60 - 100 баллов.

Не зачтено: 59 и меньше баллов.

Раздел 4. Плавание

1 курс

1 семестр

1. Оценка техники спортивных способов плавания кроль на груди, кроль

на спине, брасс, дельфин***. Старт с тумбочки и из воды. Технике выполнения поворотов, ныряния.

***Учитывается точность выполнения и уровень владения техникой. Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.

2. Выполнение контрольных **нормативов** на дистанции 100м. Вольным стилем:
 - девушки - 2мин. 10 сек.,
 - юноши - 1 мин. 55 сек.
3. Прыжок в воду с вышки вниз ногами с высоты 3 - 5 м

2 семестр

4. Выполнение контрольных **нормативов** на дистанции 100м. Вольным стилем:
 - девушки-2мин.,
 - юноши-1 мин.45сек.
 - плавание вольным стилем дистанции 600 м. без учета времени
5. Сдача техники освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущего на отрезке дистанции в 50 м; выполнение приемов искусственного дыхания.

*** ошибки при выполнении:

| Способ | Ошибки |
|----------------|--|
| Кроль на груди | <ul style="list-style-type: none"> – поднимание головы для вдоха – опускание таза и ног – короткий гребок – гребок в стороне от туловища – широкий вход руки в воду – пронос прямой рукой – удар ногой от колена – нарушение амплитуды движений – нарушение ритмичности дыхания |
| Кроль на спине | <ul style="list-style-type: none"> – поднятая или запрокинутая голова – опускание ног – сгибание в коленном суставе – нарушение амплитуды движений – сгибание в тазобедренном суставе – гребок в стороне – гребок прямой рукой – нарушение согласования движений – дыхание |
| Брасс | <ul style="list-style-type: none"> – лицо не опускается в воду |

| | |
|---------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> – опускание таза и ног – нет скрывания локтей – широкий гребок – длинный гребок – неправильная работа ног – асимметрия в движении ног – нарушение дыхания – нарушение согласования движений |
| Дельфин | <ul style="list-style-type: none"> – отсутствие волнообразного движения – опускание таза и ног – короткий гребок – широкий вход – пронос согнутых рук – удар прямыми ногами – удар ногами от колена – нарушение дыхания – нарушение согласования движений |

Раздел 5. Лыжный спорт.

2 курс

4 семестр

1. Владеть техникой*** лыжных ходов:

- классические лыжные ходы - одновременный бесшажный, попеременный двухшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной варианты), одновременный двухшажный, попеременный четырехшажный ход;
- коньковые ходы - полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

***Эти критерии влияют на оценку в балльно-рейтинговой системе.

2. Выполнить временные контрольные **нормативы** на дистанции лыжных гонок:

Мужчины – 10 км.

- | | |
|------------|-------------------|
| III разряд | - 43 мин. 19 сек. |
| | - 46 мин. 00 сек. |
| | - 50 мин. 00 сек. |

Женщины – 5 км.

III разряд - 24 мин. 58 сек.

- 28 мин. 00 сек.

- 32 мин. 00 сек.

Временные контрольные нормативы могут быть увеличены (стать более доступными) в случае плохих условий скольжения и неблагоприятных погодных условий.

«Зачет» выставляется за комплексное выполнение ряда зачетных требований: владение способами передвижения на лыжах и сдаче нормативов.

6.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

Процедура оценивания знаний, умений, навыков по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» включает учет успешности по всем видам оценочных средств (п. 6.2.).

Дисциплина заканчивается зачетом в каждом семестре. Дисциплина состоит из 36 ЗЕТ.

Студент может получить отметку «Зачтено»/«Не зачтено».

6.3.1. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

| ВИД КОНТРОЛЯ | ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ |
|-----------------------|---|
| ЗАЧЕТ в 1-м семестре | Выполнение практического задания, сдача контрольных нормативов, составление планов-конспектов уроков по разделам. Зачет |
| ЗАЧЕТ во 2-м семестре | Выполнение практического задания, сдача контрольных нормативов. Зачет |
| ЗАЧЕТ в 3-м семестре | Выполнение практического задания, сдача контрольных нормативов. Зачет |
| ЗАЧЕТ в 4-м семестре | Выполнение практического задания, сдача контрольных нормативов, составление планов-конспектов |

| | |
|----------------------|---|
| | уроков по разделам. Зачет |
| ЗАЧЕТ в 5-м семестре | Выполнение практического задания, сдача контрольных нормативов, составление планов-конспектов уроков по разделам. Зачет |
| ЗАЧЕТ в 6-м семестре | Выполнение практического задания, сдача контрольных нормативов, составление планов-конспектов уроков 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 раздела в течение семестра (п. 6.2.1.) | 2-5 баллов | 3 |
| 2. Практическое задание | Индивидуальное задание, работа на практическом занятии (п. 6.2.2.) | 5-10 баллов | 3 |
| 3. Контрольные нормативы | Сдача зачетных нормативов по разделам и темам (п. 6.2.3.) | 10-20 баллов | 3 |
| 4. План-конспект | 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

| Баллы | Качественная оценка |
|--------------|----------------------------|
| 60-100 | «Зачтено» |
| Менее 60 | «Не зачтено» |

6.3.3. Критерии оценивания зачёта:

Согласно программе курса студенты должны:

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- знать и уметь выполнять технику двигательных действий, режим физической нагрузки;
- знать и уметь применять на практике основы обучения технике, тактике игровой и соревновательной деятельности;
- владеть методикой составления планов-конспектов урока физической культуры;
- выполнить тесты и сдать практические нормативы по разделам дисциплины;
- применять методы физического воспитания и самовоспитания в образовательном процессе; выбирать наиболее эффективные средства для поддержания и укрепления здоровья;
- владеть навыками подготовки и проведения спортивно-массовых мероприятий, организовывать судейство;
- на практических занятиях должны показать подготовленность к занятиям, выполнить практические нормативы по изучаемым видам спорта (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;
- 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, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов преподавателя.

Критерии оценивания выполнения практических заданий:

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

- умеет выполнять технику*** двигательных действий по изученным разделам;
- знает методы и средства обучения, организационно-методические указания на практических занятиях;
- умеет составлять блоки и комплексы упражнений по методике обучения техническим приемам или тактическим действиям;
- сдал зачетные практические нормативы;
- имеет грамотно составленный, четко структурированный по частям план-конспект урока по физической культуре.
- знает правила, организацию и проведение соревнований;

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

- не умеет выполнить технику двигательных действий по изученным разделам;
- не знает методы и средства обучения на уроке физической культуры;
- не умеет составлять комплексы упражнений по методике обучения техническим приемам или тактическим действиям;
- не составил план-конспект урока по физической культуре;
- не сдал зачетные нормативы;
- не знает правила соревнований.

****Критерии оценивания техники выполнения движений:*

- 10 баллов ставится если двигательное действие выполнено технически правильно;
- 8 баллов ставится если совершается не более одной значительной или несколько мелких ошибок;
- 5 баллов - студент совершает две и более значительные ошибки;
- 0 баллов - допущены грубые ошибки или студент совсем не владеет техникой.

*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 по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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

Гимнастика

1. Баршай, В.М. Гимнастика [Текст]: учебник для вузов / В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, 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.

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.

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.Железняк, Ю.М.Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. –520с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства [Текст] : учебник / [Ю.Д.Железняк [и др.]]; под ред. Ю.Д.Железняк [и др.]. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2008. - 400с.
3. Волейбол [Текст] : учебник для вузов / ред. А. В. Беляев. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2006. - 358с.
4. 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.
5. 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.
6. Седнев А.В., Козырева Е.В., Ильичев А.П., Казьмин А.В. Развитие физических качеств баскетболистов в подготовительный период [Текст]: учебное пособие. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2011. – 32с.
7. 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.

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. БулгаковаН.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.

Лыжный спорт

3. 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.
4. 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.

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «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 «Элективные курсы по физической культуре»

Для подготовки к практическим занятиям студенту необходимо, иметь прочный запас знаний по сопутствующим дисциплинам изученным ранее. Он должен иметь четкое представление о педагогических задачах практического 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; лыжный спорт; плавание. Педагогическая практика помогает ориентироваться в возрастных группах учащихся, 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 : «Методика обучения предмету физическая культура», «Теория и методика спортивных и подвижных игр», «Теория и методика легкой атлетики», «Теория и методика гимнастики», «Теория и методика плавания», «Теория и методика лыжного спорта», а так же разделы дисциплины «Физическая культура».

При возникновении трудностей возможно консультирование по электронной почте 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 занятиям

Практические занятия по дисциплине ориентированы на обучении и совершенствовании 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, а также обучению видам спорта.

На практических занятиях оцениваются и учитываются все виды активности студентов: устные ответы, дополнения к ответам других студентов, организация и участие в игровой 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 только схемой применения упражнений, но и 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 физической культуре 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 для занятия.

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, оздо-

ровительная 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 (подготовительная, основная, заключительная) 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 записы-

ваются 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

1. Проверка практических заданий и консультирование посредством электронной почты.
2. Использование наглядных схем, слайд-презентаций при проведении практических занятий.
3. Использование ресурсов глобальной сети «Интернет» в ходе подготовки к занятиям.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре»

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»; Лыжный инвентарь: лыжи беговые пластиковые – 185 пар, палки лыжные – 100 пар, лыжные мази – 100 тюбиков, ботинки лыжные – 185 пар.
- 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 «Элективные курсы по физической культуре»

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 может проводиться как в письменной форме, так и выполнение практических тестов *** (без учета показателей);

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 специализированным 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, фазовой структуры техники выполнения).
- 2) групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения (разбор конкретных ситуаций, составлять авторские комплексы упражнений).
- 3) индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка, конспектирование материала, составление конспектов уроков и блоков упражнений).

12.3. Интерактивные и активные формы проведения занятий

Практические занятия:

1. Анализ конкретных учебных ситуаций, решение педагогической задачи при обучении (учитель - ученик);
2. Разыгрывание ролей при проведении игры (педагог, водящий, участник);
3. Осуществление судейства по видам спорта (судья, участник, тренер);
4. Мозговая атака (эстафеты, соревновательная и 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 вы-

воды, 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 преподаватель Сидоров Е.С.