Екатеринбургский колледж физической культуры
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ПОО.1 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для специальности 49.02.01 «Физическая культура»

Екатеринбург 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ……..3

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ…….4

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ……...…6

4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ…….9

1. **СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Вид учебной работы	Объем часов	
	очная форма обучения	заочная форма обучения
Максимальная учебная нагрузка (всего)	186	-
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)		
в том числе:		
Практические занятия	124	-
Контрольные работы		-
Лекции		-
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	62	-
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом) *(если предусмотрено)*		
Систематическая проработка конспектов занятий, учебной литературы по изучаемой теме; рефераты; работа с нормативной и справочной литературой. Составление конспектов		
Итоговая аттестация		

2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

2.1.Методические указания для преподавателей

Преподавание учебной дисциплины осуществляется в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования, с учетом компетентностного подхода к обучению студентов.

Способы и средства обеспечения освоения дисциплины.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать следующий набор средств и способов обучения:

– рекомендуемая основная и дополнительная литература; – задания на семинарские и практические занятия (обсуждаемые вопросы, кейс задания, расчетные задачи и др.);

– задания для текущего контроля успеваемости (домашние задания студентам, тестовые задания в рамках электронной системы тестирования);

– вопросы для подготовки к промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины;

– задания к промежуточной аттестации, по итогам освоения дисциплины позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Рекомендации по подготовке к проведению семинарских (практических) занятий

Семинарские (практические) занятия имеют важнейшее значение для усвоения программного материала. На каждом таком занятии обучающиеся решают практические задачи и демонстрируют результаты выполнения домашнего задания, выданного на предыдущем занятии. Для максимального усвоения дисциплины рекомендуется письменный опрос (тестирование, решение задач) студентов по материалам лекций и практических работ. Подборка вопросов для тестирования осуществляется на основе изученного теоретического материала. Такой подход позволяет повысить мотивацию студентов при конспектировании лекционного материала.

В качестве методики проведения семинарских или практические занятий целесообразно использовать обсуждение существующих точек зрения на проблематику, отраженную в соответствующих темах и вопросах занятий и пути ее решения, подготовку тематических докладов, позволяющих вырабатывать навыки публичных выступлений, а так же способность логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь.

Рекомендации по осуществлению контроля знаний обучаемых

Для развития самостоятельности студентов важно, чтобы они осознали необходимость систематической работы. Для этого рекомендуется разделить учебный процесс на ряд этапов контроля, на каждом из которых учитываются результаты текущей успеваемости студентов и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины. Это позволит в комплексе оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций в процессе освоения учебной дисциплины. Для соблюдения данного принципа в Университете действует балльно-рейтинговая система, которая включает: текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины.

На этапе текущего контроля успеваемости студентов предусмотрено:

1. Осуществление текущего рейтинга, подразумевающего оценку текущей учебной деятельности студента на протяжении семестра. При этом одной из форм содействия преподавателей развитию самостоятельности студентов является контроль их самостоятельной работы. Например, на практических занятиях преподаватель дает студентам задания для отработки их дома, затем проверяет своевременность и правильность их выполнения. Для проверки готовности студентов к семинарским и практическим занятиям используются различные проверочные задания.

2. Прохождение контрольных рубежей по итогам освоения каждого модуля дисциплины в строго установленные сроки студентами всех форм обучения.

3. Для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации преподавателем должен быть разработан Фонд оценочных средств (далее – ФОС). ФОС разрабатывается как отдельный документ и является приложением к Рабочей программе дисциплины. Этот раздел должен содержать задания, позволяющие осуществлять текущий контроль по итогам освоения каждого модуля и промежуточную аттестацию по итогам освоения дисциплины. Текущий контроль теоретических знаний, прикладных навыков и уровня приобретенных компетенций осуществляется в виде решения студентами тестового оценочного задания (ТОЗ). Построение ТОЗ ориентировано на соответствие компетенциям.

Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ОВЗ

Содержание высшего образования по образовательным программам и условия организации обучения обучающихся с ОВЗ определяются адаптированной образовательной программой, а для инвалидов также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных при необходимости для обучения указанных обучающихся. Обучение по образовательным программам студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ осуществляется Университетом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся. Исходя из психофизического развития и состояния здоровья студентов - инвалидов и студентов с ОВЗ, организуются занятия совместно с другими обучающимися в общих группах, используя социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими студентами, создании комфортного психологического климата в студенческой группе, отражающегося в планах воспитательной работы в Университете, а так же при разработке индивидуальных планах обучения студентов.

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ может осуществляться индивидуально, а также *с применением дистанционных технологий*.

Дистанционное обучение обеспечивает возможность коммуникаций с преподавателем, а так же с другими обучаемыми посредством вебинаров, что способствует сплочению группы, направляет учебную группу на совместную работу, обсуждение, принятие группового решения. В учебном процессе для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ применяются специализированные технические средства приема-передачи учебной информации в доступных формах для студентов с различными нарушениями, обеспечивается выпуск альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт), электронных образовательных ресурсов в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся, наличие необходимого материально-технического оснащения.

Методические указания по реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации образовательных программ с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий в УралГУФК созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся иметь практический опыт:

анализа и учебно-тематических планов и процесса учебно-тренировочной деятельности, разработки предложений по его совершенствованию;

определения цели и задач, планирования и проведения, учебно-тренировочных занятий;

применения приемов страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений;

проведения оценки уровня различных сторон подготовленности занимающихся избранным видом спорта;

наблюдения, анализа и самоанализа учебно-тренировочных занятий, обсуждения отдельных занятий в диалоге с сокурсниками, руководителем педагогической практики, преподавателями, тренерами, разработки предложений по их совершенствованию и коррекции;

тренировочной и соревновательной деятельности в избранном виде спорта;

собственного спортивного совершенствования;

ведения документации, обеспечивающей учебно-тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов;

уметь:

использовать различные методы, приемы и формы организации учебно - тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью спортсменов, строить их с учетом возрастных особенностей и уровня физической и технической подготовленности занимающихся;

подбирать и использовать спортивное оборудование и инвентарь для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности с учетом их целей и задач, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся;

использовать различные средства, методы и приемы обучения двигательным действиям, развития физических качеств;

применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений, соблюдать технику безопасности;

устанавливать педагогические целесообразные взаимоотношения с занимающимися;

проводить педагогический контроль на занятиях и соревнованиях;

оценивать процесс тренировочной и соревновательной деятельности;

использовать собственный тренировочный и соревновательный опыт в избранном виде спорта при планировании и проведении учебно - тренировочных занятий и в процессе руководства соревновательной деятельностью спортсменов;

осуществлять судейство в избранном виде спорта при проведении соревнований различного уровня;

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

знать:

историю избранного вида спорта, технику двигательных действий и тактику спортивной деятельности в избранном виде спорта;

основы организации соревновательной деятельности, систему соревнований в избранном виде спорта;

теорию спортивных соревнований, принципы организации соревновательной деятельности и ее структуру, систему соревнований в избранном виде спорта;

сущность, цель, задачи, функции, содержание, формы спортивной тренировки в избранном виде спорта;

теоретические и методические основы планирования подготовки спортсменов и учебно - тренировочных занятий в избранном виде спорта;

методические основы обучения двигательным действиям и развития физических качеств в избранном виде спорта;

организационно - педагогические и психологические и основы руководства соревновательной деятельностью спортсменов в избранном виде спорта;

теоретические основы и особенности физической, технической, тактической, психологической, интегральной подготовки в избранном виде спорта;

систему спортивного отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта, критерии и подходы в диагностике спортивной предрасположенности;

мотивы занятий избранным видом спорта, условия и способы их формирования и развития, формирование состязательной нацеленности и мотивации спортсмена;

способы и приемы страховки и самостраховки в избранном виде спорта;

методы и методики педагогического контроля на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях по избранному виду спорта;

виды документации, обеспечивающей учебно - тренировочный процесс и соревновательную деятельность спортсменов, требования к ее ведению и оформлению;

разновидности физкультурно-спортивных сооружений, оборудования и инвентаря для занятий избранным видом спорта, особенности их эксплуатации;

технику безопасности и требования к физкультурно-спортивным сооружениям, оборудованию и инвентарю в избранном виде спорта.

Тема 1 Легкая атлетика	**Содержание учебного материала**
	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств . правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
	Практические занятия На совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м., эстафетный бег. На совершенствования техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 25 мин, Бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 (девушки). На совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. На совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м., метание гранаты (юноши 700), (девушки 500) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов, с разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние в горизонтальную цель, бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных упражнений с места на дальность и на заданное расстояние. На развитие выносливости: длительный бег до 25 мин., кросс, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка. На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, круговая тренировка. На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из разных и.п., бег с ускорением, с изменением темпа. На развитие координационных способностей: челночный бег, бег с изменением направления, прыжки через препятствие и на точность приземления, метание различных предметов в цель и на дальность обеими руками.
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики.	**Содержание учебного материала**
	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

	Практические занятия. На совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: *Юноши*: комбинации упражнений с набивными мячами, гантелями набивными мячами, эспандерами , *Девушки:* комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой (девушки). На освоения совершенствование висов и упоров: *Юноши:* подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойки на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. *Девушки:* толчком ног подъемом в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок. На освоения совершенствование акробатических упражнений: *Юноши:* длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180см. *Девушки*: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее освоенных элементов. На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений, акробатических упражнений, Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения, ритмическая гимнастика. На развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату без помощи ног, подтягивание, упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнение без предметов и с предметами, в парах. На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
Тема 3. Спортивные игры	**Содержание учебного материала**
	Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.
	Практические занятия На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действие в нападении и в защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча

	ногой, грудью. На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных качеств: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. На совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действие в нападении и в защите. На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам на разных площадках, игра по правилам.
Тема 4. Лыжная подготовка	**Содержание учебного материала**
	Теоретические сведения. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
	Практические занятия На освоение техники способов передвижения на лыжах: попеременные и одновременные классические ходы, переходы с попеременных ходов на одновременные, переходы с одновременных ходов на попеременные, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, преодоление подъемов и препятствий, прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши). Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. На освоение основ горнолыжной техники: подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.

4.МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа обучающихся

1. Использование средств ОФП для развития и совершенствования основных двигательных способностей.
2. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельная работа обучающихся

1. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
2. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Самостоятельная работа обучающихся.

1. Игровые упражнения на совершенствование технических приемов баскетбола.

игровые задание приближенные к содержанию баскетбола.

Самостоятельная работа обучающихся.

1. Участие советских и российских лыжников в международных соревнованиях.
2. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой. Дневник самоконтроля.
3. Правила соревнований.

Выполнение имитационных упражнений лыжника.

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 1

Практическое занятие 1.

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м., эстафетный бег.

Практическое занятие 2.

Совершенствование техники длительного бега: бег в равномерном и переменном темпе 25 мин. Бег на 3000 м (юноши), бег на 2000 (девушки).

Практическое занятие 3.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метание мяча 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 м., метание гранаты (юноши 700), (девушки 500) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов, с разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние в горизонтальную цель, бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных упражнений с места на дальность и на заданное расстояние.

Практическое занятие 4.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Развитие координационных способностей: челночный бег, бег с изменением направления, прыжки через препятствие и на точность приземления, метание различных предметов в цель и на дальность обеими руками.

Практическое занятие 5.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега: прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из разных и.п., бег с ускорением, с изменением темпа.

Тема 2

Практическое занятие 6.

Совершенствование строевых упражнений: повороты кругом в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату без помощи ног, подтягивание, упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнение без предметов и с предметами, в парах.

Практическое занятие 7.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:

Юноши: комбинации упражнений с набивными мячами, гантелями набивными мячами, эспандерами ,

Девушки: комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой (девушки).

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Практическое занятие 8.

Освоение совершенствование висов и упоров:

Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойки на плечах из седа ноги врозь, подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки: толчком ног подъемом в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов, упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Практическое занятие 9.

Совершенствование акробатических упражнений:

Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см., стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжки в глубину высота 150-180см.

Девушки: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега прыжков, вращений, акробатических упражнений,

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения, ритмическая гимнастика.

Тема 3

Практическое занятие 10.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Практическое занятие 11.

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Практическое занятие 12.

Совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом

Практическое занятие 13.

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действие в нападении и в защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощённым правилам баскетбола, игра по правилам.

Практическое занятие 14.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника, варианты остановок мяча ногой, грудью.

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Практическое занятие 15.

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных качеств: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование техники защитных действий: действие против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действие в нападении и в защите.

Практическое занятие 16.

Освоение техники способов передвижения на лыжах: попеременные и одновременные классические ходы, переходы с попеременных ходов на одновременные, переходы с одновременных ходов на попеременные, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни

Практическое занятие 17.

Преодоление подъемов и препятствий, прохождение дистанции 3 км (девушки), 5 км (юноши).

Практическое занятие 18.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др

Практическое занятие 19.

Основы горнолыжной техники: подъемы, спуски, повороты, торможения на лыжах.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗАЧЕТУ

Выполнение нормативов на положительную оценку (Приложение 1)

Приложение 1

Виды испытаний (тесты) и нормативы

возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-

Возрастная группа от 18 до 29 лет

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00

	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00

Основная и дополнительная литература к теме:

Основные источники:

Дополнительные источники:

1. Физическое воспитание: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие, Ч. 1 / сост.: Ю.А. Ларин, М.В. Зуева. - Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2011. - 162 с.
http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML_4825_1.pdf
2. Физическое воспитание: [Электронный ресурс] учебно-методическое пособие, Ч. 2 / сост.: Ю.А. Ларин, М.В. Зуева. - Таганрог: ТТИ ЮФУ, 2012. - 148 с. http://ntb.tgn.sfedu.ru/UML/UML_4825_2.pdf

Электронные ресурсы:

1. https://www.gto.ru/

Примерные критерии оценивания знаний студентов на экзамене /диф.зачете

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно»(зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно» (не зачтено)	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

\