МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Забайкальский государственный университет» (ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра спортивных, медико-биологических дисциплин

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,

профиль «Физкультурное образование»

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 ЗЕ, 72 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий** | **Распределение по семестрам** | **Всего часов** |
|  | **2 семестр** |  |
| 1 | 2 | 3 |
| Общая трудоемкость | 72 | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч. | 6 | 6 |
| Лекционные (ЛК) | 4 | 4 |
| Практические (ПР) | 2 | 2 |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 66 | 66 |
| Форма контроля в семестре | зачет | зачет |

# Краткое содержание курса

Методические особенности развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности на основе здоровьесбережения студентов. Методические особенности формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности на основе здоровьесбережения студентов.

Истоки и эволюция формирования теории физической культуры. Санитарно-гигиенические основы деятельности в сфере физической культуры и спорта. Основы здорового образа жизни. Дидактические закономерности основных видов физической культуры. Базовые виды двигательной деятельности студентов вузов. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре. Различные классификации средств и методов, используемых на занятиях по физической культуре. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий. Технология обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. Здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности. - подбор и анализ источников научнометодической литературы; - обзор статей; - составление тезисов; - подготовка сообщений. 6 1 2 Современные методики развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Методические особенности здоровьесберегающих технологий в физической культуре. Современные методики формирования двигательных навыков на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Методические особенности использования здоровьесберегающих технологий в обучении технике двигательных действий и развитии физических качеств. Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре. Методические особенности использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методические особенности обучения двигательным действиям и развития физических качеств на основе здоровьесбережения студентов.

**Форма текущего контроля**

**Темы рефератов:**

1. Виды физической культуры.
2. Цель и задачи системы физической культуры.
3. Общие принципы системы физической культуры.
4. Физическая рекреация.
5. Двигательная реабилитация.
6. Физическое воспитание различных возрастных групп.
7. Адаптивное физическое воспитание.
8. Физические способности.
9. Физическая подготовка.
10. Физическое развитие.
11. Физические упражнения.
12. Методические принципы занятий физическими упражнениями.
13. Методика физического воспитания студентов вузов.
14. Современные представления о классификации методов, используемых на занятиях по физической культуре.
15. Методы физического воспитания и их структурная основа.
16. Нагрузка и отдых, ее внешние и внутренние параметры.
17. Методы, направленные на приобретение знаний.
18. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
19. Методы строго регламентированного упражнения.
20. Метод целостного упражнения.
21. Метод расчлененно-конструктивного упражнения.
22. Метод сопряженного воздействия.
23. Методы воспитания физических качеств и развития двигательных способностей.
24. Равномерный метод.
25. Переменный метод.
26. Повторный метод.
27. Интервальный метод.
28. Метод круговой тренировки.
29. Игровой метод.
30. Соревновательный метод.
31. Базовые виды двигательной деятельности в физической культуре студентов.
32. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
33. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
34. Структура процесса обучения двигательным действиям.
35. Основные закономерности развития физических способностей.
36. Принципы развития физических способностей.
37. Силовые способности и методика их развития.
38. Скоростные способности и методика их развития.
39. Координационные способности и методика их развития.
40. Методические особенности воспитания выносливости.
41. Методические особенности воспитания гибкости.
42. Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями.
43. Средства, используемые на занятиях по физической культуре.
44. Физические упражнения – основное средство, используемое на занятиях по физической культуре.
45. Классификация физических упражнений по различным признакам.
46. Естественные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства, используемые на занятиях по физической культуре.
47. Содержание и форма физических упражнений.
48. Техника физических упражнений и ее структура.
49. Основные характеристики техники физических упражнений.
50. Общеразвивающие физические упражнения.
51. Обще подготовительные физические упражнения.
52. Специально подготовительные физические упражнения.
53. Подводящие упражнения, направленные на освоение техники двигательных действий.
54. Развивающие упражнения, направленные на развитие физических и психических способностей.
55. Комбинированные упражнения, направленные на одновременное развитие качеств и техники двигательных действий.
56. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.
57. Методические особенности обучения технике двигательных действий студентов вузов по базовым видам двигательной деятельности.
58. Методические особенности развития двигательных способностей и воспитания физических качеств у студентов вузов.
59. Методические особенности оценивания техники двигательных действий у студентов вузов.
60. Методические особенности оценивания физических способностей у студентов вузов.
61. Здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
62. Обучение технике двигательных действий и развитие физических качеств студентов на основе здоровьесберегающих технологий.

**Темы для выступления с презентацией / устного сообщения с представлением тезисов на семинарских занятиях:**

***1. Основные понятия в теории и методике физической культуры.***

- основные понятия, относящиеся к видам физической культуры;

- основные принципы физической культуры;

- метод, методическое направление, методический прием, методический подход;

- физическая подготовка, физическая подготовленность;

- основные понятия, относящиеся к воспитанию и развитию физических качеств и способностей (физические качества; двигательные способности; выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость, силовые и скоростные способности, скоростно-силовые и координационные способности; методы воспитания и развития физических качеств и способностей);

- основные понятия, относящиеся к обучению и совершенствованию техники двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности (двигательное действие; техника двигательных действий; базовые виды двигательной деятельности; методы, используемые в обучении и совершенствовании техники двигательных действий);

- физические упражнения;

- техника физических упражнений, объем техники, детали техники;

- физическая нагрузка, внешние и внутренние параметры нагрузки;

- контроль физической и технической подготовленности обучающихся.

***2. Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.***

- возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и способностей у студентов при занятиях базовыми видами двигательной деятельности;

- возрастные и морфофункциональные особенности формирования двигательных навыков у студентов при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

***3. Основы здорового образа жизни.***

- общие представления о здоровье человека;

- основные составляющие здоровья: физическая, психологическая и поведенческая;

- показатели здоровья: медико-демографические, показатели заболеваемости и распространения болезней (болезненность), инвалидности и физического развития населения;

- факторы обеспечения здоровья современного человека: генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни людей;

- основные компоненты здорового образа жизни;

- культура здорового образа жизни;

- ключевые положения, лежащие в основе здорового образа жизни;

- принципы здорового образа жизни;

- здоровый образ жизни и пути его формирования.

***4. Дидактические принципы, используемые при занятиях различными видами физической культуры.***

- принцип сознательности и активности;

- принцип индивидуализации;

- принцип наглядности;

- принцип доступности;

- принцип постепенности;

- принцип последовательности

***5. Методы физической культуры.***

- общепедагогические и практические методы физической культуры;

- методы физической культуры, используемые в развитии двигательных способностей и воспитании физических качеств;

- методы физической культуры, используемые в обучении и совершенствовании двигательных действий.

***6. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре.***

- здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание уже имеющегося уровня физического здоровья каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной деятельности;

- здоровьесберегающие технологии, направленные на нивелирование негативного влияния на организм студентов процесса обучения в вузе;

- здоровьесберегающие технологии, направленные на формирование динамических навыков правильного и рационального дыхания, как в повседневной жизни, так и в условиях повышенной по сравнению с привычной двигательной или интеллектуальной активности;

- здоровьесберегающие технологии, способствующие предупреждению и коррекции нарушения здоровья;

- спортивно ориентированная технология физического воспитания;

- технология личностно-ориентированного обучения в физической культуре.

***7. Основные средства физической культуры.***

- физические упражнения – основное средство для обучения технике двигательных действий и развития двигательных способностей и физических качеств;

- общеразвивающие упражнения;

- подготовительные упражнения;

- подводящие упражнения;

- избранные соревновательные упражнения;

- развивающие упражнения;

- средства физической культуры для обучения и совершенствования технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности;

- средства физической культуры для развития двигательных способностей и воспитания физических качеств.

***8. Физические качества и двигательные способности с методикой развития и воспитания.***

- Выносливость и методика ее воспитания;

- Сила и методика ее воспитания;

- Быстрота и методика ее воспитания;

- Ловкость и методика ее воспитания;

- Гибкость и методика ее воспитания;

- Силовые способности и методика их развития;

- Скоростные способности и методика их развития;

- Скоростно-силовые способности и методика их развития;

- Координационные способности и методика их развития.

***9. Обучение двигательным действиям и развитие физических качеств на основе здоровьесберегающих технологий.***

- спортивно-оздоровительные технологии в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств;

- физкультурно-оздоровительные технологии в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств;

- реализация здоровьсберегающих технологий в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств, направленных на предупреждение и профилактику физических травм и психических перегрузок, безопасность организации учебных занятий по физической культуре.

***10. Техника двигательных действий с методикой обучения.***

- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности легкая атлетика;

- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности гимнастика;

- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности волейбол;

- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности баскетбол;

- Методика обучения технике двигательных действий по базовому виду двигательной деятельности футбол.

***11. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.***

- Антропометрические особенности студентов вузов (возрастные особенности, особенности физического развития, особенности психического развития, физиологические особенности);

- Особенности физического состояния студентов вузов (особенности физической подготовленности, особенности технической подготовленности).

***12. Здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.***

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по легкой атлетике;

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по гимнастике;

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по волейболу;

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по баскетболу;

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по футболу;

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по плаванию;

- здоровьесберегающие технологии, используемые на занятиях по лыжной подготовке.

**Форма промежуточного контроля**

При определении уровня достижений обучающих на зачете учитывается:

* знание программного материла и структуры дисциплины;
* знания, необходимые для решения типовых задач, умение выполнять предусмотренные программой задания;
* владение методологией дисциплины, умение применять теоретические знания при решении задач, обосновывать свои действия.

Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать индивидуальный балл студента по дисциплине по результатам текущего контроля, реализуемого в форме балльно-рейтинговой системы оценивания, т.к. оценочные средства, используемые при текущем контроле, позволяют оценить знания, умения и владения навыками/опытом деятельности обучающихся при освоении дисциплины. Преподаватель высчитывает индивидуальный балл как сумму баллов текущего и итогового контроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| А | 10 | 94-100 | зачтено |
| А- | 9 | 90-94 |
| В+ | 8 | 85-89 |
| В | 7 | 80-84 |
| В- | 6 | 75-79 |
| С+ | 5 | 70-74 |
| С | 4 | 65-69 |
| С- | 3 | 60-64 |
| D | 2 | 55-59 |
| F | 1 | 50-54 | не зачтено |
| F | 0 | 0-49 |

Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета на основе балльно-рейтинговой системы оценивания, то обучающийся сдает зачет, который проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов, выполнения итогового теста. Перечень теоретических вопросов и типовых тестовых контрольных заданий обучающиеся получают в начале семестра.

# Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

**Основная:**

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» [Текст]: учеб. пособие / Железняк Ю.Д., Минбулатов В.М.; под ред. Ю.Д. Железняка. – 4-е изд., перераб. – М.: Академия, 2010. – 272 с. (22 шт.)

2. Теория и методика физической культуры [Текст]: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с. (27 шт.)

**Издания из ЭБС:**

1. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A.

2. Письменский И.А. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/1D5B5EFC-C902-4B41-A5F9-46E2A51BEE22.

3. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М.Д. Рипа, И.В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2017. — 170 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа: [www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815](http://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815).

**Дополнительная:**

1. Гимнастика [Текст]: учебник / под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 7-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 448 с. (18 шт.)

2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения [Текст]: учеб. пособие /Д.И. Нестеровский. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 336 с. (17 шт.)

3. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение [Текст]: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – 6-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 520 с. (20 шт.)

**Издания из ЭБС:**

1. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, Е.Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2.

2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. Пособие. В 2 ч. Ч.1: Теория спортивной тренировки/ М.Ю. Федорова. – Чита : ЗабГУ, 2014. – 202 с. (27+е)

Ведущий преподаватель:

Ст. преподаватель кафедры СМБД И.В. Рудякова

Заведующий кафедрой СМБД

к.пед.н., доцент А.А. Шибаева