МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Институт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физического воспитания

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

для студентов заочной формы обучения

(с полным сроком обучения)

По дисциплине «Физическая культура и спорт»

для направления подготовки (специальности)

43.03.01 «Сервис» профиль «Сервис в индустрии моды и красоты», «Социально-культурный сервис»

Общая трудоёмкость дисциплины – 2 зачетных единицы.

Форма текущего контроля в семестре – реферат.

Курсовая работа – нет.

Форма промежуточного контроля в семестре – зачет (2 сем.).

**Содержание дисциплины**

1. Теоретические основы физической культуры
2. Методические основы физической культуры
3. Основные понятия в теории и методике физической культуры
4. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.
5. Дидактические принципы, используемые при занятиях различными видами физической культуры.
6. Методы физической культуры
7. Основные средства физической культуры
8. Физические качества и двигательные способности с методикой развития и воспитания.
9. Техника двигательных действий с методикой обучения.
10. Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.

Образцы оценки промежуточной аттестации студентов (модульный контроль):

Дисциплина «Физическая культура»

Вариант V

**Инструкция: при выполнении заданий обведите номер правильного ответа в бланке ответов.**

***1. Двигательные (физические) способности – это:***

а) умения быстро и легко осваивать различные по сложности двигательные действия;

б) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

в) физические качества, присущие человеку;

г) индивидуальные особенности, обеспечивающие целесообразную деятельность.

***2. Физические упражнения – это:***

а) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

б) виды двигательных действий, направленные на изменения форм телосложения и развитие физических качеств;

в) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

г) такие двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям.

***3. Укажите, какое понятие (термин) подчеркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:***

а) физическое совершенствование;

б) физическая подготовка;

в) физическая культура;

г) физическое состояние.

***4. Основу двигательных способностей человека составляют:***

а) психодинамические задатки;

б) физические качества;

в) двигательные умения;

г) двигательные навыки.

***5. Сила – это:***

а) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;

б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;

в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;

г) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

***6. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:***

а) двигательной реакцией;

б) скоростными способностями;

в) скоростно-силовыми способностями;

г) частотой движений.

***7. Основным методом развития гибкости является:***

а) метод переменно-непрерывного упражнения;

б) метод максимальных усилий;

в) метод статических усилий;

г) повторный метод.

***8. Какой этап не входит в структуру обучения техники двигательных действий и развития физических качеств:***

а) этап создания предпосылок, ознакомления с двигательным действием и физическим качеством;

б) этап подготовительного обучения;

в) этап разучивания техники двигательного действия;

г) этап совершенствования.

***9. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:***

а) метод круговой тренировки;

б) метод повторного выполнения упражнений;

в) метод динамических усилий;

г) игровой метод.

***10. Методика проведения занятий по базовым видам двигательной деятельности с обучающимися различных возрастных групп зависит от:***

а) гигиенических и естественных факторов;

б) равномерного развития органов и систем организма обучающихся;

в) характера воздействий на организм различных игр и игровых упражнений;

г) последовательности выполнения физических упражнений.

***11. Дозировка отдельных физических упражнений определяется следующими факторами (необходимо исключить лишний):***

а) сопряженным развитием физических качеств;

б) степенью сложности заданий;

в) методами организации обучающихся.

***12. Принцип систематичности и последовательности обучения предполагает:***

а) формирование ясного представления об изучаемом действии;

б) четкое планирование учебного материала и занятий;

в) сознательное отношение к учебно-тренировочным занятиям.

***13. Направленное изменение в уровне развития одной способности влечет за собой изменения в уровне развития другой и называется:***

а) обратимость показателей развития способностей;

б) перенос физических способностей;

в) зависимость развития способностей.

***14. Подводящие упражнения, применяемые на занятиях по базовым видам двигательной деятельности, способствуют:***

а) соблюдению последовательности выполнения от движения без мяча к движению с мячом;

б) помогают освоить технику двигательного действия и содержат движения, сходные со структурой выполняемого действия;

в) избирательному воздействию на отдельные группы мышц.

***15. Совершенствование техники двигательных действий происходит:***

а) в усложненных условиях;

б) в упрощенных условиях;

в) в стандартных условиях.

***16. Новые технические действия или сложные по координации движения на занятиях по физической культуре выполняются:***

а) в первой половине основной части;

б) в конце подготовительной части;

в) во второй половине основной части.

***17. Общеразвивающие упражнения, применяемые на занятиях по физической культуре, способствуют:***

а) освоению техники двигательного действия;

б) развитию физических способностей, необходимых в обучении двигательных действий;

в) подготовке организма обучающегося к предстоящей основной деятельности.

***18. Одним из методов, применяемых при организации деятельности обучающихся на занятиях по физической культуре, является:***

а) комплексный метод;

б) фронтальный метод;

в) последовательный метод.

***19. При планировании и проведении учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности основное внимание уделяется:***

а) получению необходимых теоретических знаний;

б) значению физической культуры для укрепления здоровья обучающихся;

в) усвоению навыков и умений по технике выполнения двигательных действий.

***20. Становление профессионализма на вузовском этапе существенно зависит от:***

а) теоретико-методических основ обучения двигательным действиям;

б) системного объединения профилирующих дисциплин;

в) методических основ развития физических качеств;

г) интегрирующих факторов обучения двигательным действиям и развития физических качеств.

**Фонды оценочных средств**

***Вопросы к зачету по дисциплине «Физическая культура»:***

1. Основные понятия, относящиеся к виду физической культуры «Физическое воспитание».
2. Основные понятия, относящиеся к виду физической культуры «Спорт».
3. Основные понятия: метод, методический прием, методический подход, методическое направление.
4. Физические упражнения – содержание и форма.
5. Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и воспитания двигательных способностей студентов вузов.
6. Возрастные и морфофункциональные особенности формирования двигательных навыков студентов вузов.
7. Дидактические принципы, используемые в физическом воспитании студентов вузов.
8. Принцип сознательности и активности.
9. Принцип наглядности.
10. Принцип индивидуализации.
11. Принцип доступности.
12. Принцип постепенности.
13. Принцип последовательности.
14. Словесные и наглядные методы физической культуры.
15. Практические методы, используемые на занятиях по физической культуре.
16. Методы, направленные на освоение техники двигательных действий.
17. Методы, направленные на развитие физических качеств.
18. Средства, используемые на занятиях по физической культуре.
19. Классификация средств физической культуры.
20. Общеразвивающие физические упражнения.
21. Подготовительные упражнения.
22. Подводящие упражнения.
23. Соревновательные упражнения.
24. Методические особенности развития выносливости.
25. Методические особенности развития гибкости.
26. Методические особенности развития быстроты.
27. Методические особенности воспитания силовых способностей.
28. Методические особенности воспитания скоростных способностей.
29. Методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей.
30. Методические особенности воспитания координационных способностей.
31. Технология обучения технике двигательных действий.
32. Методика оценки физических способностей.
33. Методика оценки техники выполнения двигательных действий.
34. Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.

Примерная тематика рефератов:

1. Виды физической культуры.
2. Физическая рекреация.
3. Двигательная реабилитация.
4. Физическое воспитание студентов.
5. Физическая подготовка.
6. Физическое развитие.
7. Физические упражнения.
8. Базовые виды двигательной деятельности студентов.
9. Методы, используемые на занятиях по физической культуре.
10. Средства, используемые на занятиях по физической культуре.
11. Особенности техники выполнения двигательных действий (один из базовых видов двигательной деятельности студентов).
12. Особенности развития физических качеств у студентов вузов.
13. Особенности воспитания двигательных способностей у студентов вузов.
14. Методы строго регламентированного упражнения в обучении техники двигательных действий.
15. Метод круговой тренировки в развитии физических качеств.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература**

1. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека[Текст] /В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 2009. - 220 с. (1 шт.)
2. Волейбол**в системе** подготовки учителей физической культуры [Текст]: учебно-метод. пособие / В. С. Астафьев, Л. М. Верещагина, В. В. Борисов; ЗабГГПУ им. Н.Г.Чернышевского. - Чита: [б. и.], 2007. - 139 с. (9 шт.)
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания[Текст]: пособие в 2-х томах /Т.Ю. Круцевич. - Киев: «Олимпийская литература», 2008. - Т. 1. - 391 с.(1 шт.)
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры[Текст] /Ю.Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 с. (1 шт.)
5. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учебное пособие /Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с. (1 шт.)
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры[Текст] /Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и Спорт, 2008. - 544 с. (1 шт.)
7. Нестеровский, Д. И.**Баскетбол**. Теория и методика обучения [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности "Физ. культура" / Д. И. Нестеровский. - 5-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2010. - 336 с. (26 шт.)
8. Спорт**ивные**игры**: техника,** тактика, методика обучения. [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 6-е изд. стереотип. - М.: Академия, 2010. - 518 с. (24 шт.)
9. Спорт**ивные**игры**: совершенствованиеспорт**ивного мастерства [Текст]: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. - 4-е изд. стереотип. - М.: Академия, 2010. - 396 с. (25 шт.)
10. Холодов Ж. К. Теория и **методикафизич**еского **воспит**ания и спорта [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "**Физич**еская культура" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 8-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2010. - 479 с. (28 шт.)

**Дополнительная литература**

1. Безруких М. М.**Возрастнаяфизиолог**ия [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальностям "Дошкольная педагогика и психология", "Педагогика и методика дошкольного образования" / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - 4-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2009. - 415 с. (1 шт.)
2. Вайнбаум, Я. С. Гигиена **физич**еского **воспит**ания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100-**Физич**еская культура / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - 3-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 240 с. (15 шт.)
3. Васильков Г. А. От **игры** - к **спорт**у [Текст]: сборник эстафет и игровых заданий / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. - М.: Физкультура и **спорт**, 1985. - 80 с.(3 шт.)
4. Горбань И.Г. Развитие и тестирование двигательных способностей студентов: методические рекомендации [Текст] /И.Г. Горбань, В.А. Гребенникова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2006. - 37 с. (1 шт.)
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Текст]: учеб. пособие. 3-е изд. /Ю.И. Евсеев. -Ростов-н/Д: Феникс, 2004. - 384 с. (1 шт.)
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Серия «Спорт без границ» [Текст] /В.М. Зациорский. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с. (2 шт.)
7. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта [Текст] /Ч.Т. Иванков. - М.: Изд-во Инсан, 2005. - 368 с. (1 шт.)
8. Начинская С.В. Спортивная метрология[Текст]: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. 4-е изд., стер. /С.В. Начинская. - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 240 с. (1 шт.)
9. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях и основные направления реализации его результатов [Текст] /Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2006. - 168 с. (2 шт.)
10. Солодков, А. С.**Физиолог**ия человека. Общая. Спортивная. **Возрастная** [Текст]: учеб. для вузов физ. культуры / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 527 с.(19 шт.)
11. Стафеева, А. В. Развитие навыка самостоятельной работы студентов (по дисциплине "**Теория** и **методикафизиче**ской культуры и спорта") [Текст]: учебно-метод. пособие / А. В. Стафеева, Н. И. Самойлова; ЗабГГПУ им. Н.Г.Чернышевского. - Чита: [б. и.], 2007. - 137 с. (5 шт.)
12. Теория**и**методика обучения предмету "**Физиче**ская культура" [Текст]: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности "**Физиче**ская культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 4-е изд., перераб. - М.: Академия, 2010. - 270 с. (24 шт.)
13. Холодов Ж. К. Практикум по теории и методике **физиче**ского воспитания и спорта [Текст]: Учебное пособие для студентов вузов **физиче**ской культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2005. - 144 с. (17 шт.)
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта[Текст]: учебное пособие для студентов Вузов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2007. - 480 с.
15. Фаллер А. Анатомия и физиология человека «Лучший зарубежный учебник» [Текст] /А. Фаллер, М. Шюнке. - М.: Академия, 2008. - 326 с. (1 шт.)

**Собственные учебные пособия**

1. Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Часть 1: Теория спортивной тренировки. – Чита: ЗабГУ, 2014. – 202 с.
2. Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Часть 2: Практические основы спортивной тренировки – Чита: ЗабГУ, 2014. – 237 с.

**Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы\***

Собственные библиографические базы данных:

* электронный каталог - 30522 названий;
* электронная картотека газетно-журнальных статей - 48539 названий;
* электронная картотека авторефератов диссертаций и диссертаций - 1025 названий;
* электронная картотека электронных изданий - 617 названий.

2. Справочно-правовая система «Консультант плюс»и компакт-диск  
«Консультант плюс: Высшая школа», на котором размещены Электронная библиотека  
студента и интерактивное пособие «Учимся работать с системой Консультант плюс». В  
пользование читателям предоставлена на компьютерах университетской сети.

3. Полнотекстовая научная библиотека e-Library(заключено лицензионное  
соглашение об использовании ресурсов со свободным доступом с компьютеров  
университетской сети <http://www.elibrary.ru/>).

1. Университетская библиотека Online

Университетская библиотека Online — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ к наиболее востребованным материалам-первоисточникам, учебной, научной и художественной литературе ведущих издательств. Базы данных ресурса содержат справочники, словари, энциклопедии, иллюстрированные издания по искусству на русском, немецком и английском языках, <http://www.biblioclub.ru/>. Доступ с компьютеров университетской сети.

5. Электронные информационные ресурсы компании ProQuest:

Тестовый доступ открыт со всех компьютеров университетской сети. <https://www.proquest.com/trials/trialSummary.action?view=subiect&trialBean.token=FHQTSV>

CYSCL12GTG1084.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Интернет- ресурсы:* | | |
| *№ п/п* | *Название сайта* | *Электронный адрес* |
| 1 | Муниципальное объединение библиотек | <http://www>.gibs.[uralinfo.ru](http://uralinfo.ru) |
| 2 | Электронная библиотека | URL: http//stratum/pstu/ac/ru:82Library |
| 3 | Российская национальная библиотека | <http://www.nlr.ru> |
| 4 | Публичная электронная библиотека | <http://www.online.ru/sp/eel/russian> |
| 5 | Дальневосточная государственная научная  библиотека | URL:http// [www.fessl.ru](http://www.fessl.ru) |
| 6 | Научная библиотека МГУ | URL:http// [www.lib.msu.su](http://www.lib.msu.su) |
| 7 | Научная библиотека им. Н.И. Лобачевского | URL:http//[www.kcn.ru/tatJU/universitet/bib](http://www.kcn.ru/tatJU/universitet/bib) |
| 8 | Новосибирская областная научная библиотека | [URL:http//rstlib.nsc.ru](file:///C:\Users\Светлана\http\rstlib.nsc.ru) |
| 9 | Справочная система | URL:http//[www.d-inter.ru/telia](http://www.d-inter.ru/telia) |
| 10 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | <http://lib.sportedu.ru> |
| 11 | Вестник спортивной науки  (журнал) | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 12 | Всероссийский НИИ физической культуры и спорта | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 13 | Теория и практика физической  культуры (журнал) | <http://tpfk.infosport.ru> |
| 14 | Культура физическая и здоровье  (журнал) | [www.delpress.ru](http://www.delpress.ru) |
| 15 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> |
| 16 | Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. | <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> |
| 17 | «Культура здоровой жизни»  (журнал) | <http://kzg.narod.ru> |

**Материально-техническое обеспечение дисциплины**

Для обеспечения освоения дисциплины «Физическая культура» необходимы:

- лекционные аудитории и аудитории для семинарских занятий;

- инструментальные методики исследования;

- аудио-, видеоматериалы и аппаратура;

- сетевые источники информации;

- библиотечные фонды;

- электронные учебники и учебные пособия.

Разработчик/группа разработчиков

Канд.пед.наук, доцент С.А. Срулевич

Канд.пед.наук, доцент Т.А. Жукова

Канд.пед.наук, доцент А.А. Фетисов