

# МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Горно-Алтайский государственный университет»  
(ФГБОУ ВО ГАГУ, ГАГУ, Горно-Алтайский государственный университет)

## Спортивные и подвижные игры рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой	<b>кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности</b>		
Учебный план	46.03.01_2020_310.plx 46.03.01 История Краеведение		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость	<b>0 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	328	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 2, 3, 4, 5, 6	
аудиторные занятия	304		
самостоятельная работа	24		

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Неделя	17		19 1/6		17		18 5/6		16 4/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Итого ауд.	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Контактная работа	66	66	66	66	66	66	66	66	40	40	304	304
Сам. работа									24	24	24	24
Итого	66	66	66	66	66	66	66	66	64	64	328	328

Программу составил(и):

Талпа К.В. 

Рабочая программа дисциплины

**Спортивные и подвижные игры**

разработана в соответствии с ФГОС:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 46.03.01 ИСТОРИЯ (уровень бакалавриата) (приказ Минобрнауки России от 07.08.2014 г. № 950)

составлена на основании учебного плана:

46.03.01 История

утвержденного учёным советом вуза от 30.01.2020 протокол № 1.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры

**кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.06.2020 протокол № 10

Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич 

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 11.06. 2020 г. № 10  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич *П.Я. Захаров*

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от 13.05. 2021 г. № 9  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич *П.Я. Захаров*

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2022 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры **кафедра физического воспитания и спорта, физиологии и безопасности жизнедеятельности**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2023 г. № \_\_\_\_  
Зав. кафедрой Захаров Павел Яковлевич

<b>1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
1.1	<i>Цели:</i> формирование знаний, умений и навыков в области спортивных и подвижных игр; готовности к применению их в практической деятельности.
1.2	<i>Задачи:</i> - обучение студентов приемам спортивных и подвижных игр, входящих в учебные программы по физической культуре образовательных учреждений; - освоение студентами методики обучения технике и тактике спортивных и подвижных игр, развития физических качеств; - практическая реализация положений теории и методики физического воспитания с учетом специфики спортивных и подвижных игр. - формировать положительные личностные качества студентов, необходимые им в будущей деятельности; - организация и проведение внеклассных мероприятий в области организационно-управленческой деятельности; - укрепление и сохранение здоровья студентов;

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.09
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура и спорт
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	Физкультурно-спортивное совершенствование

<b>3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>	
<b>ОК-8: способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</b>	
<b>Знать:</b>	
практические основы здорового образа жизни.	
<b>Уметь:</b>	
применять на практике основные умения базовых и новых физкультурно-спортивных видов.	
<b>Владеть:</b>	
навыками двигательных умений базовых и новых физкультурно-спортивных видов	

<b>4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>							
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Инте факт.	Примечание
	<b>Раздел 1. Спортивные игры в системе физического воспитания: футбол</b>						
1.1	Спортивные игры в системе физического воспитания: футбол /Пр/	2	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.2	Спортивные игры в системе физического воспитания: футбол /Пр/	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.3	Спортивные игры в системе физического воспитания: футбол /Пр/	4	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.4	Спортивные игры в системе физического воспитания: футбол /Пр/	5	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.5	Спортивные игры в системе физического воспитания: футбол /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
1.6	Спортивные игры в системе физического воспитания: футбол /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
	<b>Раздел 2. Спортивные игры в системе физического воспитания: волейбол</b>						

2.1	Спортивные игры в системе физического воспитания: волейбол /Пр/	2	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.2	Спортивные игры в системе физического воспитания: волейбол /Пр/	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.3	Спортивные игры в системе физического воспитания: волейбол /Пр/	4	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.4	Спортивные игры в системе физического воспитания: волейбол /Пр/	5	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.5	Спортивные игры в системе физического воспитания: волейбол /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
2.6	Спортивные игры в системе физического воспитания: волейбол /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 3. Спортивные игры в системе физического воспитания: баскетбол</b>							
3.1	Спортивные игры в системе физического воспитания: баскетбол /Пр/	2	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.2	Спортивные игры в системе физического воспитания: баскетбол /Пр/	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.3	Спортивные игры в системе физического воспитания: баскетбол /Пр/	4	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.4	Спортивные игры в системе физического воспитания: баскетбол /Пр/	5	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.5	Спортивные игры в системе физического воспитания: баскетбол /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
3.6	Спортивные игры в системе физического воспитания: баскетбол /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 4. Спортивные игры в системе физического воспитания: настольный теннис</b>							
4.1	Спортивные игры в системе физического воспитания: настольный теннис /Пр/	2	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.2	Спортивные игры в системе физического воспитания: настольный теннис /Пр/	3	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.3	Спортивные игры в системе физического воспитания: настольный теннис /Пр/	4	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.4	Спортивные игры в системе физического воспитания: настольный теннис /Пр/	5	14	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.5	Спортивные игры в системе физического воспитания: настольный теннис /Пр/	6	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
4.6	Спортивные игры в системе физического воспитания: настольный теннис /Ср/	6	6	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
<b>Раздел 5. Подвижные игры в системе физического воспитания.</b>							

5.1	Подвижные игры в системе физического воспитания. /Пр/	2	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.2	Подвижные игры в системе физического воспитания. /Пр/	3	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.3	Подвижные игры в системе физического воспитания. /Пр/	4	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	
5.4	Подвижные игры в системе физического воспитания. /Пр/	5	10	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л2.1 Л2.2 Л2.3	0	

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 5.1. Контрольные вопросы и задания

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний учащихся по учебному предмету «физическая культура».

1 вариант

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся :

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:  
А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);  
Б) Иван Поддубный (борьба);  
В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);  
Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)
10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:  
А) календарь соревнований;  
Б) положение о соревнованиях;  
В) правила соревнований;  
Г) программа соревнований.
11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:  
А) скоростных упражнениях;  
Б) упражнениях «на гибкость»;  
В) силовых упражнениях;  
Г) упражнениях на «выносливость».
12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?  
А) НХЛ;  
Б) НБА;  
В) МОК;  
Г) УЕФА.
13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?  
А) скоростной спуск;  
Б) конькобежный спринт;  
В) фристайл;  
Г) лыжные гонки.
14. Что определяет техника безопасности?  
А) навыки знаний физических упражнений без травм;  
Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;  
В) правильное выполнение упражнений;  
Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.
15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:  
А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;  
Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;  
В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;  
Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.
16. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?  
А) растяжение;  
Б) сокращение;  
В) эластичность;  
Г) постоянность состояния
17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:  
А) укреплении здоровья и воспитание физических качеств людей;  
Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;  
В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;  
Г) определенным образом организованная двигательная активность.
18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?  
А) 6-ти минутный бег;  
Б) бег на 100 метров;  
В) лыжная гонка на 3 километра;  
Г) плавание 800 метров.
19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?  
42 км 195 м;  
Б) 32 км 195 м;  
50 км 195 м;  
Г) 45 км 195 м.
20. Укажите в каком городе будут проходить летние Олимпийские игры 2008 года?  
Гренобль (Франция);

- Б) Токио (Япония);  
Пекин (Китай);  
Г) Сент-Луис (США)

21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?

- А) Упражнения «на выносливость».  
Б) Упражнения «на внимание».  
В) Дыхательные упражнения.  
Г) Силовые упражнения.

22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются.

- А) по 8-16 циклов движений в серии;  
Б) пока не начнет увеличиваться амплитуда движений;  
В) до появления болевых ощущений;  
Г) по 10 циклов в 4 серии.

23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?

- А) Жан Жак Руссо;  
Б) Хуан Антонио Самаранч;  
В) Пьер де Кубертен;  
Г) Ян Амос Каменский.

24. Что такое адаптация?

- А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;  
Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;  
В) процесс восстановления;  
Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?

- А) 60-80;  
Б) 70-90;  
В) 75-85;  
Г) 50-70.

Отвечая на вопросы 26-30, необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение образует истинное высказывание. Подобранные слова впишите в бланке заданий.

26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как:

27. Временное снижение работоспособности принято называть:

28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются:

29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

## 5.2. Темы письменных работ

- История развития игры в России и мире. Эволюция правил игры техники и тактики.
- Соревновательная деятельность. Способы регистрации игры, значение и планирование соревнований.
- Спортивные игры на уроках физической культуры со школьниками разного возраста. Специфика задач, средств и методики обучения.
- Классификация спортивных игр.
- Разминка в спортивных играх. Цель, задачи, содержание, внимание на психологическую и функциональную готовность к соревнованиям
- Медико-биологическое и гигиеническое обеспечение занятий по спортивным играм.
- Возникновение, развитие баскетбола. Современное представление об игре.
- Оценка уровня развития быстроты и методика ее воспитания в спортивных играх.
- Соревновательная подготовка и соревнования как высшая форма интегральной подготовки.
- Многолетний характер подготовки спортсменов игроков.
- Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх.
- История возникновения и развития волейбола.
- История возникновения и развития баскетбола.
- История возникновения и развития гандбола.
- История возникновения и развития футбола.
- Основные средства обучения и тренировки в спортивных играх.



17. Принципы обучения в спортивных играх. 18. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм. 19. История развития футбола в России. 20. Воспитание физических качеств баскетболистов. 21. Возникновение и значение игры. 22. Особенности физического развития детского организма. 23. Развитие физических качеств, двигательных умений и навыков в подвижной игре 24. Подготовка к проведению подвижной игры. 25. Подготовка площадки и инвентаря для проведения подвижной игры. 26. Подвижные игры в детских оздоровительных лагерях. 27. Методика проведения игр во внеурочное время. 28. Особенности проведения игры в 5-6 классах. 29. Особенности проведения игры 10-11 классах. 30. Особенности проведения игры в 7-9 классах. 31. Особенности проведения игры в 1-4 классах. 32. Игры на переменах. 33. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе. 34. Подвижные игры в зимнее время. 35. Подвижные игры в группах продлённого дня.
<b>Фонд оценочных средств</b>
Формируется отдельным документом в соответствии с Положением о фонде оценочных средств ГАГУ

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)</b>				
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>				
<b>6.1.1. Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Смолин Ю.В.	Основы теории спортивных соревнований и подвижных игр: учебно-методическое пособие	Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70459.html">http://www.iprbookshop.ru/70459.html</a>
Л1.2	Гераськин А.А., Рогов И.А., Сокур [и др.] Б.П.	Основы обучения технике игры в волейбол: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65006.html">http://www.iprbookshop.ru/65006.html</a>
Л1.3	Ковыршина Е.Ю., Эртман Ю.Н., Кириченко В.Ф.	Разновидности спортивных игр: учебное пособие	Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74277.html">http://www.iprbookshop.ru/74277.html</a>
<b>6.1.2. Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Ермаков Н.А.	Подвижные игры: методика проведения игры: учебно-методическое пособие для студентов по специальности 050720 Физическая культура	Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2011	
Л2.2	Князев В.М., Прокопчук С.С.	Физическая культура в высших учебных заведениях России: учебное пособие	Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013	<a href="http://www.iprbookshop.ru/68724.html">http://www.iprbookshop.ru/68724.html</a>
Л2.3	Токарева А. В., Ефимова-Комарова Л. Б., Ярчиковская [и др.] Л. В.	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы.: учебное пособие	Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2016	<a href="http://www.iprbookshop.ru/63647.html">http://www.iprbookshop.ru/63647.html</a>
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>				

6.3.2 Перечень информационных справочных систем	
6.3.2.1	Электронно-библиотечная система IPRbooks
6.3.2.2	База данных «Электронная библиотека Горно-Алтайского государственного университета»
6.3.2.3	Межвузовская электронная библиотека

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ	
	дискуссия

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)		
Номер аудитории	Назначение	Основное оснащение
318 А1	Спортивный зал. Учебная аудитория для проведения занятий практического типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Бревно гимнастическое высокое 5м., брусья гимнастические женские со стеклопластиковыми жердями, брусья спортивные, кольца гимнастические (на блоч. подвеске), конь с ручками (спортивный маховый), конь для прыжков, маты гимнастические, перекладина универсальная, сетка волейбольная, стойка волейбольная, табло электронное, шест гимнастический, щит баскетбольный, канат, сетка баскетбольная, измеритель высоты сетки, кассы для замены игроков, табло электронное, антенны для сетки, защита стоек волейбольная, карманы для антенн, волейбольная форма, монометр мяч волейбольный, футбольный, баскетбольный
9 А2	Зал для занятий специальной медицинской группы. Учебная аудитория для занятий специальной медицинской группы, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Рабочее место преподавателя. Гантели, коврик гимнастический, медбол 3 кг, медицинбол - 3 кг, мяч гимнастический, степ-доска, утяжелитель 2 кг., штанга, эспандер, бодибар 2 кг., бодибар 3 кг, бодибар 6 кг
Спортивная площадка	Спортивная площадка	Информационный щит, турник разноуровневый, шведская стенка, снаряд для прыжков в длину с места, рукоход, скамья для измерения уровня гибкости, скамья для пресса, упор для отжима, тренажер восемь перекладин

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)
<p><b>1. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ОСНОВНОЙ ГРУППЫ</b></p> <p>Учебный материал раздела направлен на повышение функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых качеств и свойств личности, на овладение методами и средствами физкультурно-спортивной деятельности, на приобретение личного опыта направленного использования средств физической культуры и спорта.</p> <p>Практический раздел программы реализуется на методико-практических и занятиях в учебных группах.</p> <p>Методико-практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Каждое методико-практическое занятие согласуется с соответствующей темой. При проведении методико-практических занятий рекомендуется придерживаться следующей примерной схемы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в соответствии с планируемой темой занятия преподаватель заблаговременно выдает студентам задание по ознакомлению с рекомендуемой литературой и необходимые указания по ее освоению;</li> <li>- преподаватель кратко объясняет методы обучения и при необходимости показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов по изучаемой методике;</li> <li>- студенты практически при взаимоконтроле воспроизводят тематические задания под наблюдением преподавателя;</li> <li>- студентам выдаются индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию тематических действий, приемов, способов. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения задания.</li> </ul> <p>Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, специальное отделение).</p> <p>В каждом семестре студентам планируется не более пяти контрольных тестов, которые выполняются в соответствии с правилами данного вида спорта.</p> <p>Студенты, пропустившие учебные занятия (и не прошедшие необходимую подготовку) допускаются к тестированию только после соответствующей подготовки. В случае пропуска занятий по уважительной причине студенты могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов. Студенты, освобожденные на длительный срок, сдают зачет по</p>

теоретическому и методическому разделам программы и готовят реферат.

Для студентов всех учебных отделений 1-3 курсов основным критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей каждого студента.

## 2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП

Специальная медицинская группа «А»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Студенты обучающиеся в специальной медицинской группе «А» выполняют практические задания в форме которая доступна по состоянию здоровья. Контрольные тесты и зачетные нормативы студенты сдают с учетом особенностей обучения в специальной группе.

Специальная медицинская группа «Б»: в специальную группу зачисляются студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья на основании соответствующих рекомендации медицинских учреждений. Критерием успешности освоения учебного материала на очной форме обучения является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий, знания теоретического раздела программы, выполнение установленных на данный семестр тестов.

## 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ И НАПИСАНИЮ РЕФЕРАТА

Реферат одна из основных научно-исследовательских работ студентов.

Тематика рефератов обычно определяется преподавателем, но студент может проявлять и свою инициативу.

Различают несколько видов рефератов по их тематике и целевому назначению: литературный (обзорный), методический, информационный, библиографический, полемический и др.

При написании реферата от студента требуется умение выделить главное в научном тексте, видеть проблемы, которым посвящена работа, а также пути и способы их решения, используемые автором (или авторами).

Структура реферата должна включать следующие составные части и разделы:

1. Титульный лист.
2. Содержание.
3. Введение.
4. Основное содержание.
5. Заключение (выводы).
6. Список литературы.
7. Приложения (если имеются).

1. Титульный лист.

Работа начинается с титульного листа, на котором указываются название вуза, факультета и кафедры, на которой выполнена работа, фамилия, имя и отчество студента (полностью), курс и группа, название и вид работы (реферат), данные о научном руководителе, город и год выполнения работы.

2. Содержание (оглавление) - это наглядная схема, перечень всех без исключения заголовков работы с указанием страниц. Заголовки должны быть написаны так, чтобы по расположению можно было судить об их соотношении между собой по значимости (главы, разделы, параграфы и т.п.).

3. Введение. Обоснование выбора темы:

- актуальность, связь с настоящим, значимость в будущем;
- новые, современные подходы к решению проблемы;
- наличие противоречивых точек зрения на проблему в науке и желание в них разобраться;
- противоположность бытовых представлений и научных данных о заинтересованном факте;
- личные мотивы и обстоятельства возникновения интереса к данной теме;
- цель и значимость темы.

4. Основное содержание

- сущность проблемы или изложение объективных научных сведений по теме реферата;
- критический обзор источников;
- собственные версии, сведения, оценки

5. Заключение:

- основные выводы;
- результаты и личная значимость проделанной работы; перспективы продолжения работы над темой.

6. Список использованной литературы:

В списке литературы дается перечень использованной литературы в алфавитном порядке с полным библиографическим описанием источников и нумерацией по порядку. При этом в него включается только та литература, на которую были сделаны ссылки в тексте или выдержки, из которой они цитировались. Вначале перечисляется литература на русском языке, затем на иностранном.

7. Приложения.

В приложения включается второстепенный материал, например анкеты, первичные результаты измерений, схемы приборов и т. п.

Требования к оформлению текстового материала

Реферат должен быть отпечатан на пишущей машинке через два или принтере через 1,5 интервала на одной стороне стандартного листа А4 210x297 мм с соблюдением следующих размеров полей: верхнее и нижнее - 20, правое - 10, левое -

30 мм. Каждая строка должна содержать не более 60-65 знаков, включая межсловные интервалы, шрифт – 14. Объем реферата не должен превышать 30 и быть не менее 12 страниц машинописного текста.

Номера страниц указываются на середине верхней части листа без точек и литерных знаков. Каждая страница нумеруется. Первой страницей считается титульный лист (нумерация на ней не ставится), второй – оглавление. Названия основных разделов пишутся прописными буквами, а подразделов – строчными. Заголовки даются по центру и сверху и снизу отделяются от основного текста тремя интервалами; точки в конце заголовков и подзаголовков не ставятся и переносы в них не рекомендуются.

Текст должен делиться на абзацы, которыми выделяются относительно обособленные по смыслу части. Каждый абзац начинается с красной строки, отступ 5 печатных знаков.

Оформление ссылок на источники.

Связь списка литературы с текстом осуществляется с помощью ссылок, для нумерации которых используются арабские цифры.

Постраничный вариант: в нижней части страницы (под основным текстом) под соответствующим номером сноски указываются выходные данные источника.

Внутристраничный вариант: в тексте работы после приведенной цитаты в скобках указывается номер источника по общему библиографическому списку и номер (а) использованной (ых) страниц.

Работа по библиографическому поиску.

Как правило, при подготовке реферата используются следующие группы источников: словари, справочники; монографии, сборники, научные доклады на конференциях, симпозиумах, энциклопедии и т. д.; газетные и журнальные статьи, в которых приводятся новые данные науки и фактологический материал. В них - расшифровка терминов, понятий, история вопроса, анализируются различные точки зрения на проблему и т. д.

По мере изучения литературы на отдельных листах делаются краткие выписки наиболее важных положений, затем они распределяются по вопросам плана. Очень важно, чтобы было раскрыто основное содержание каждого подвопроса и всего вопроса в целом.

После того, как реферат готов, необходимо внимательно его прочитать, сделав необходимые дополнения и поправки, устранить повторение мыслей, выправить текст.

Оформление реферата целесообразнее выполнять на компьютере с использованием современных текстовых и графических редакторов, электронных таблиц.

Библиографическое описание научно-методической литературы в списке

В список литературы входят различные источники, описание которых имеет свою специфику. Ниже приведены некоторые примеры.

1) Описание книг, монографий, учебников и учебных пособий:

1. Веретенникова, Л.К. Подготовка будущего учителя к формированию творческого потенциала школьника: Монография / Л.К. Веретенникова. – Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. – 134 с.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М., 1982. – 280 с.
3. Крутецкий, В.А. Психология подростка / В.А. Крутецкий, Н.С.Лукин. – М.: Прсвещение, 1995. – 316 .
4. Петров, П.К. Гимнастика в школе: Учеб. пособие / П.К. Петров. – Ижевск, 1996. – 460с.

2) Описание статей из журналов:

1. Столяров, В.И. Актуальные проблемы теории и практики олимпийского образования детей и молодежи / В.И.Столяров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – №4. – С. 13-20.
2. Столяров, В.И. философско-культурологический анализ физической культуры / В.И. Столяров // Вопросы философии. – 1988. - № 4. – С. 78-91.

3) Описание статей из сборников научных трудов и тезисов докладов:

1. Иванов, И.И. Педагогическая деятельность и контроль за физическим состоянием / И.И. Иванов // Программированное обучение и компьютеризация в учебно-тренировочном процессе: Межвуз. сб. науч. трудов. – Ижевск, 1996. – С. 23-39.
2. Жданов, Ю. Д. Требования к специалистам физической культуры и спорта / Ю.Д. Жданов // Новые направления в системе подготовки специалистов физической культуры и спорта и оздоровительной работе с населением: Тезисы докладов Международной научно-практической конференции, посвященной 50-летию образования факультета физической культуры (ФФК). – Ижевск, 1999. – С. 13-46.

4) Описание авторефератов диссертаций:

1. Холодов, Ж. К. Технология теоретической профессиональной подготовки в системе специального физкультурного образования: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук / Ж.К.Холодов; Моск.гос.ун-т – М., 1996. – 40 с.
2. Райзих, А.А. Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности: Автореф. дисс... канд. пед. наук / А.А.Райзих; Омск.гос.ун-т ФК – Омск., 1997. – 24 с.

Не позже чем за две недели до намеченного срока, реферат представляется на рецензию научному руководителю.

В целом работа над рефератом позволяет студентам овладеть очень важными для исследователя умениями, а именно: научиться работать с научным текстом, выделять в нем главное, существенное, формулировать как свои, так и чужие высказывания, логично выстраивать и систематизировать изученный материал.