Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра физического воспитания

**УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для студентов заочной формы обучения**

по физической культуре и спорту

для направления подготовки (специальности) 38.05.01 Экономическая безопасность, специализация «Экономико-правовое обеспечение экономической безопасности»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | | | Всего часов |
| 5  семестр | ----  семестр | ----  семестр |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Общая трудоемкость | 72 |  |  | 72 |
| Аудиторные занятия, в т.ч.: | 6 |  |  | 6 |
| лекционные (ЛК) | 4 |  |  | 4 |
| практические (семинарские) (ПЗ, СЗ) | 2 |  |  | 2 |
| лабораторные (ЛР) |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа студентов (СРС) | 66 |  |  | 66 |
| Форма текущего контроля в семестре\* | зачет |  |  | зачет |
| Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП) | - |  |  | - |

**Краткое содержание курса**

Перечень изучаемых тем, разделов дисциплины (модуля).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Модуль\* | Номер раздела | Наименование раздела | Темы раздела | Всего часов | Аудиторные занятия | | | СРС |
| ЛК | ПЗ (СЗ) | ЛР |
| 1 | 1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта.  Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Физиологические основы физических упражнений. Классификация физических упражнений.  Дозирование и нормирование физической нагрузки.  Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.  Основы и нормы здорового образа жизни, здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.  Принципы, средства и методы, направленные на совершенствование физической подготовленности. | 24 | 2 |  |  | 22 |
| Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений.  Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.  Методика развития физических качеств и двигательных способностей, направленная на повышение уровня физической подготовленности.  Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма. | 24 | 2 |  |  | 22 |
| 2 | Методические основы физической культуры и спорта | Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.  Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки.  Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. | 24 |  | 2 |  | 22 |
| Итого | | | | 72 | 4 | 2 |  | 66 |

**Лекционные занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Номер раздела | Содержание лекционных занятий | Форма текущего контроля |
| 1 | 1 | Основные положения теории и методики физической культуры и спорта. Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта.  Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Физиологические основы физических упражнений. Классификация физических упражнений.  Дозирование и нормирование физической нагрузки.  Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.  Основы и нормы здорового образа жизни, здоровье-сберегающие технологии в физической культуре и спорте.  Принципы, средства и методы, направленные на совершенствование физической подготовленности. | Составление тезисов, подготовка сообщения. |
| 1 | Методы планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений.  Методика обучения двигательным действиям на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.  Методика развития физических качеств и двигательных способностей, направленная на повышение уровня физической подготовленности.  Индивидуальные программы физической подготовки, учитывающие индивидуальные особенности развития организма. | Составление тезисов, подготовка сообщения. |

**Практические (семинарские) занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Номер раздела | Содержание практических (семинарских) занятий | Форма текущего контроля |
| 1 | 2 | Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.  Методика оценки физических способностей и техники выполнения физических упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности на основе современных методик оценки.  Методика разработки индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. | - электронная презентация;  - групповые практико-ориентированные задания. |

**Организация самостоятельной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение\* | Виды самостоятельной работы\*\* |
| 1 | 1 | Двигательная активность как основной фактор здорового образа жизни и долголетия. Проблемы планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Оптимизация двигательного режима студентов средствами физической культуры и спорта.  Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.  Основные понятия в теории и методике физической культуры и спорта, их краткая характеристика.  Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Физиологическая характеристика состояний организма при выполнении физических упражнений. Физиологическая классификация и характеристика физических упражнений. Физиологические механизмы и закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств.  Классификация физических упражнений: по преимущественной целевой направленности, по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств (способностей), по преимущественному проявлению определенных двигательных умений и навыков, по структуре движений, по преимуществен-ному воздействию на развитие отдельных мышечных групп, по особенностям режима работы мышц, по различию участвующих в работе механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, по интенсивности работы.  Показатели величины тренировочных нагрузок. Дозирование и нормирование физической нагрузки на занятиях у студентов базовыми видами двигательной деятельности и видами спорта.  Уровни физической подготовленности в соответствии с возрастом обучающихся. Средства и методы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи.  Здоровый образ жизни и его составляющие.  Здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание уровня физического состояния каждого обучающегося и обеспечения в соответствии с ним внешних условий для максимально долгого сохранения работоспособности и функциональной активности в процессе профессиональной деятельности. | - подбор и анализ источников научно-методической литературы; обзор статей; составление тезисов; подготовка сообщений. |
| 2 | Определение цели учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Постановка оздоровительных, образовательных и воспитательных задач учебных занятий по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Терминология физических упражнений на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика подбора физических упражнений с учетом физиологических особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика дозирования и нормирования физической нагрузки в процессе занятий базовыми видами двигательной деятельности. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности. Методы оценки физического развития и физического здоровья. Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта. Методика подбора физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика планирования физических нагрузок при подборе физических упражнений для обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях по базовым видам двигательной деятельности. Методика обучения двигательным действиям и развития физических качеств на занятиях базовыми видами двигательной деятельности. Экспертная оценка техники выполнения двигательных действий. Методика определения уровня физической подготовленности по двигательным тестам и методам индексов. Методика разработки содержания индивидуальных программ физической подготовки, учитывающих индивидуальные особенности развития организма. | - проектирование групповых заданий. |

**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. Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.
15. Физиологические основы физических упражнений.
16. Физическая нагрузка, ее компоненты.
17. Физическая подготовленность, уровни, средства и методы совершенствования.
18. Современные представления о классификации методов, используемых на занятиях по физической культуре.
19. Методы физического воспитания и их структурная основа.
20. Нагрузка и отдых, ее внешние и внутренние параметры.
21. Методы, направленные на приобретение знаний.
22. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками.
23. Методы строго регламентированного упражнения.
24. Метод целостного упражнения.
25. Метод расчлененно-конструктивного упражнения.
26. Метод сопряженного воздействия.
27. Методы воспитания физических качеств и развития двигательных способностей.
28. Равномерный метод.
29. Переменный метод.
30. Повторный метод.
31. Интервальный метод.
32. Метод круговой тренировки.
33. Игровой метод.
34. Соревновательный метод.
35. Базовые виды двигательной деятельности в физической культуре студентов.
36. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
37. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
38. Структура процесса обучения двигательным действиям.
39. Основные закономерности развития физических способностей.
40. Принципы развития физических способностей.
41. Силовые способности и методика их развития.
42. Скоростные способности и методика их развития.
43. Координационные способности и методика их развития.
44. Методические особенности воспитания выносливости.
45. Методические особенности воспитания гибкости.
46. Воспитание личностных качеств занимающихся физическими упражнениями.
47. Средства, используемые на занятиях по физической культуре.
48. Физические упражнения – основное средство, используемое на занятиях по физической культуре.
49. Классификация физических упражнений по различным признакам.
50. Естественные силы природы и гигиенические факторы – вспомогательные средства, используемые на занятиях по физической культуре.
51. Содержание и форма физических упражнений.
52. Техника физических упражнений и ее структура.
53. Основные характеристики техники физических упражнений.
54. Общеразвивающие физические упражнения.
55. Обще подготовительные физические упражнения.
56. Специально подготовительные физические упражнения.
57. Подводящие упражнения, направленные на освоение техники двигательных действий.
58. Развивающие упражнения, направленные на развитие физических и психических способностей.
59. Комбинированные упражнения, направленные на одновременное развитие качеств и техники двигательных действий.
60. Антропометрические и физические особенности студентов вузов.
61. Методические особенности обучения технике двигательных действий студентов вузов по базовым видам двигательной деятельности.
62. Методические особенности развития двигательных способностей и воспитания физических качеств у студентов вузов.
63. Методические особенности оценивания техники двигательных действий у студентов вузов.
64. Методические особенности оценивания физических способностей у студентов вузов.
65. Здоровый образ жизни и его компоненты.
66. Принципы и методы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.
67. Психофизиологические основы здоровья.
68. Здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности.
69. Спортивно ориентированная технология физического воспитания студентов.
70. 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 на занятиях базовыми видами двигательной деятельности.***

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

- возрастные и морфофункциональные особенности формирования двигательных навыков у студентов на 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**

**Зачет**

**Перечень теоретических вопросов для зачета:**

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 и двигательных способностей.

18. Средства, используемые в обучении двигательным действиям по базовым видам двигательной деятельности.

19. Средства, используемые в развитии физических качеств и двигательных способностей.

20. Классификация средств физической культуры.

21. Общеразвивающие физические упражнения.

22. Специально-подготовительные физические упражнения.

23. Подводящие упражнения в обучении технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности.

24. Соревновательные упражнения.

25. Методические особенности развития выносливости.

26. Методические особенности развития гибкости.

27. Методические особенности развития быстроты.

28. Методические особенности воспитания силовых способностей.

29. Методические особенности воспитания скоростных способностей.

30. Методические особенности воспитания скоростно-силовых способностей.

31. Методические особенности воспитания координационных способностей.

32. Технология обучения технике двигательных действий.

33. Методика оценки физических способностей.

34. Методика оценки техники выполнения двигательных действий.

35. Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.

36. Здоровье населения и методы его изучения.

37. Методика определения показателей здорового образа жизни.

38. Методика проведения медико-биологического исследования физического состояния обучающихся.

39. Здоровьесберегающие технологии в физической культуре и спорте.

40. Методика использования здоровьесберегающих технологий в учебных занятиях по базовым видам двигательной деятельности и видам спорта.

41. Физиологические особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

42. Физиологические основы физических упражнений.

43. Дозирование и нормирование физической нагрузки для занятий физическими упражнениями.

44. Физическая подготовленность, ее уровни, средства и методы совершенствования.

45. Методика планирования оптимального двигательного режима студентов с учетом условий будущей профессиональной деятельности.

**Проекты – групповые практико-ориентированные задания (для оценки навыков и опыта деятельности):**

**1. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».**

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания координационных способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развито физическое качество – ловкость).

2. Формирование состава проектной группы.

3. Распределение обязанностей в группе.

4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).

5. Презентация проекта.

6. Оценка работы проектной группы.

Цель проекта – составить комплекс физических упражнений для воспитания координационных способностей.

Комплекс упражнений для воспитания координационных способностей – метод сопряженных воздействий (обучение технике ведения мяча во взаимосвязи с воспитанием координационных способностей) – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (баскетбол):

Упражнение 1. «Маятник». Ведение мяча с переводом мяча с руки на руку перед собой или за спиной.

Упражнение 2. Ведение мяча одной рукой с поочередным отскоком мяча вперед-назад (наложение кисти на мяч поочередно спереди-сверху и сзади-сверху).

Упражнение 3. Ведение мяча ударами в стену с изменением исходного положения: из положения стоя, постепенно приседая, прийти в сед на полу с последующим возвращением в исходное положение.

Упражнение 4. Ведение мяча с нестандартными способами передвижения: спиной вперед; в полуприседе; при ходьбе в выпадах вперед или в сторону; бегом с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящим бегом; бегом с прямыми ногами вперед, назад или в стороны; прыжками на одной, двух ногах, на двух ногах с высоким подниманием бедер; то же, но передвигаясь боком: по направлению движения, спиной вперед, с поворотами кругом поочередно через правое или левое плечо; приставными шагами.

Упражнение 5. Ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки: ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении или вокруг нее; ведение мяча с пробеганием по скамейке; ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее, зигзагообразно продвигаясь вперед вдоль преграды; то же, но с поочередным переступанием через две или несколько скамеек.

Упражнение 6. Ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи, расположенные по одной линии или хаотично по всей площадке: обручи могут удерживаться партнерами или лежать на площадке (в последнем случае ведущий мяч сам продевает обруч через себя, не прекращая ведения мяча).

Презентация проекта.

**2. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».**

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развиты скоростно-силовые способности).

2. Формирование состава проектной группы.

3. Распределение обязанностей в группе.

4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).

5. Презентация проекта.

6. Оценка работы проектной группы.

Комплекс упражнений для воспитания скоростно-силовых способностей (прыгучести) – интервальный метод – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (волейбол):

Упражнение 1. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом весом до 3 кг.

Упражнение 2. Из положения стоя на первой перекладине гимнастической стенки, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) нога опущена вниз, руками держаться за перекладину на уровне лица – быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнение 3. Выпрыгивания вверх из положения приседа с отягощением в руках.

Упражнение 4. Многократные броски набивного мяча весом 1 кг над собой в прыжке и ловля после приземления.

Упражнение 5. Стоя на расстоянии 1 – 1,5 м от стены с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняется ритмично, без лишних доскоков).

Упражнение 6. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

**3. Проектирование группового задания по теме «Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре».**

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания скоростных способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развиты скоростные способности).

2. Формирование состава проектной группы.

3. Распределение обязанностей в группе.

4. Выполнение практической части проекта (составление комплекса физических упражнений).

5. Презентация проекта.

6. Оценка работы проектной группы.

Комплекс упражнений для воспитания скоростных способностей (прыгучести) – интервально-серийный метод – базовый вид двигательной деятельности – спортивные игры (футбол):

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 метров. Выполнить четыре серии.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Выполнить четыре серии.

3. Медленное ведение мяча, по сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок, подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Выполнить четыре рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20-30 метров. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону, его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе.

6. Два игрока встают в 5 метрах друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера, тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**5.1 Основная литература\***

**5.1.1 Печатные издания**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. - 8-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 480 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7577-8. (17 шт.)

**5.1.2 Издания из ЭБС**

1. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN 978-5-9293-1259-5. (27+е)

2. Федорова М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика: учеб. пособие: в 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / Федорова М.Ю., Овчинникова Е.И. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8. (26+е)

3. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-00472-4. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/C05BD6A1-6B10-448C-BDE3-8811C3A6F9D6> (0+е)

4. Германов Г.Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: Учебное пособие / Германов Г.Н. - 2-е изд. - Computer data. - М.: Издательство Юрайт, 2018. - 224. - (Бакалавр и магистр. Модуль.). - ISBN 978-5-534-04492-8. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A> (0+е)

5. Стриханов М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/454861>

6. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://urait.ru/bcode/446683>

7. Физическая культура: учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/449973>

**5.2. Дополнительная литература\***

**5.2.1 Печатные издания**

1. Гимнастика: учебник / под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - 7-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 448 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7628-7. (17 шт.)

2. Спортивные игры. Техника, тактика, обучение: учебник / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 6-е изд, стер. - Москва: Академия, 2010. - 520 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7052-0. (20 шт.)

3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие . - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 336 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7086-5. (17 шт.)

**5.2.2 Издания из ЭБС**

1. Рипа М.Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: Учебное пособие / Рипа М.Д., Кулькова И.В. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 170. - (Бакалавр. Академический курс). - ISBN 978-5-534-04612-0. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815> (0+е)

2. Никитушкин В.Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: Учебное пособие / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 274. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-04401-0. ссылка - <https://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2> (0+е)

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

Каждому студенту предоставляется возможность индивидуального дистанционного доступа из любой точки, в которой имеется Интернет, к информационно-справочным и поисковым системам, электронно-библиотечным системам, с которыми у вуза заключен договор (<https://e.lanbook.com/> Электронно-библиотечная система «Издательство «Лань»;

<https://www.biblio-online.ru/> Электронно-библиотечная система «Юрайт»; <http://www.studentlibrary.ru/> Электронно-библиотечная система «Консультант студента»;

<http://www.trmost.com/> Электронно-библиотечная система «Троицкий мост»; <https://elibrary.ru/> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название сайта | Электронный адрес |
| 1 | Сайт Министерства образования РФ | <http://mon.gov.ru/structure/minister/> |
| 2 | Федеральный портал «Российское образование» | <http://www.edu.ru> |
| 3 | Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ | <http://lib.sportedu.ru> |
| 4 | Вестник спортивной науки  (журнал) | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 5 | Всероссийский НИИ физической культуры и спорта | [www.vniifk.ru](http://www.vniifk.ru) |
| 6 | Теория и практика физической  культуры (журнал) | <http://tpfk.infosport.ru> |
| 7 | Культура физическая и здоровье  (журнал) | [www.delpress.ru](http://www.delpress.ru) |
| 8 | Физическая культура: воспитание, образование, тренировка (журнал) | <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> |
| 9 | «Культура здоровой жизни»  (журнал) | <http://kzg.narod.ru> |
| 10 | Физическая культура, спорт – наука и практика (журнал) | <http://kgufkst.ru/kgufk/html/gyr.html> |

Ведущий преподаватель Гильфанова Е.К.

Заведующий кафедрой Федорова М.Ю.