Приложение 1

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Забайкальский государственный университет»

(ФГБОУ ВПО «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) 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника, профиль «Электроэнергетические системы и сети», «Электроснабжение»

Общая трудоемкость дисциплины (модуля)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды занятий | Распределение по семестрам | Всего часов |
| 5семестр | ----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 | Всего часов | Аудиторные занятия | СРС |
| ЛК | ПЗ (СЗ) | ЛР |
| 1 | 1 | Теоретические основы физической культуры | 34 | 4 |  |  | 30 |
| 2 | Методические основы физической культуры | 38 |  | 2 |  | 36 |
| Итого | 72 | 4 | 2 |  | 66 |

**Лекционные занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Номер раздела | Содержание лекционных занятий | Форма текущего контроля  |
| 1 | 1 | Методы физической культуры. | реферат |
| 1 | Основные средства физической культуры. | реферат |

**Практические (семинарские) занятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Номер раздела | Содержание практических (семинарских) занятий | Форма текущего контроля  |
| 1 | 2 | Методические особенности развития физических качеств при занятиях базовыми видами двигательной деятельности. | - электронная презентация;- групповые практико-ориентированные задания. |
| 2 | Методические особенности формирования двигательных навыков при занятиях базовыми видами двигательной деятельности. | - электронная презентация;- групповые практико-ориентированные задания. |

**Организация самостоятельной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль | Номер раздела | Содержание материала выносимого на самостоятельное изучение\* | Виды самостоятельной работы\*\* |
| 1 | 1 | Основные понятия в теории и методике физической культуры.Возрастные и морфофункциональные особенности развития физических качеств и формирования двигательных навыков при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.Дидактические принципы, используемые при занятиях различными видами физической культуры.Физические качества и двигательные способности с методикой развития и воспитания.Техника двигательных действий с методикой обучения.Антропометрические и физические особенности студентов вузов.Дидактические закономерности основных видов физической культуры. Базовые виды двигательной деятельности студентов вузов.Различные классификации средств и методов, используемых на занятиях по физической культуре.Технология обучения технике двигательных действий по базовым видам двигательной деятельности. | - подбор и анализ источников научно-методической литературы;- обзор статей;- составление тезисов;- подготовка сообщений. |
| 2 | Современные методики развития физических качеств при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.Современные методики формирования двигательных навыков при занятиях базовыми видами двигательной деятельности.Современные методы и средства, используемые на занятиях по физической культуре.Современные методики оценивания физических способностей и техники выполнения физических упражнений.  | - проектирование групповых заданий. |

**Форма текущего контроля**

**Реферат**

Примерная тематика 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.

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

- принцип сознательности и активности;

- принцип индивидуализации;

- принцип наглядности;

- принцип доступности;

- принцип постепенности;

- принцип последовательности

***4. 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.

***5. 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.

***6. 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.

***7. 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.

***8. 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).

**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.

 **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 развития 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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для развития силовых способностей.

Задачи проекта:

1. Выявление социально-значимой проблемы (недостаточно развиты 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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для развития 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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для развития 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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания качества выносливости.

Задачи проекта:

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

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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания качества ловкости.

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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания качества скорости.

Задачи проекта:

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

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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания качества силы.

Задачи проекта:

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

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.

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

Цель проекта – составление комплекса физических упражнений для воспитания качества гибкости.

Задачи проекта:

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

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.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**Основная литература**

**Печатные издания**

1. 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. - 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 / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита : ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8 (26+е)

**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](http://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](http://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).
4. Муллер А. Б. Физическая культура: Учебник и практикум / Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 424. - (Бакалавр. Прикладной курс). - ISBN 978-5-534-02483-8.

**Дополнительная литература\***

**Печатные издания**

1. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. пособие / под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 4-е изд., стер. - Москва: Академия, 2010. - 400 с. - (Высшее проф. образование). - ISBN 978-5-7695-7051-3 (25)
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)

**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](http://www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2).
2. Капилевич Л. В. Физиология человека. Спорт: Учебное пособие / Капилевич Л.В. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 141. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-00472-4
3. Завьялова Т. А. Теория и методика избранного вида спорта: Учебное пособие / Завьялова Т. А.; Шивринская С.Е. - отв. ред. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 247. - (Университеты России). - ISBN 978-5-534-04766-0
4. Михайлов Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика: Учебное пособие / Михайлов Н.Г., Михайлова Э.И., Деревлёва Е.Б. - 2-е изд. - М.: Издательство Юрайт, 2017. - 127. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-04500-0

 **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 (ЭБС «Троицкий мост»; ЭБС «Лань»; ЭБС «Юрайт»; ЭБС «Консультант студента»; «Электронно-библиотечная система elibrary»; «Электронная библиотека диссертаций»).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 физическойкультуры (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 Срулевич С.А.

Заведующий кафедрой Федорова М.Ю.