

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА

Тема: Роль и значение физических упражнений в системе физического воспитания

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Средства и методы физического воспитания.
3. Характеристика и классификация физических упражнений как основного средства физического воспитания.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Столяров В.И. Философия физкультурно-спортивной деятельности и телесности человека. – М.: РУСАЙНС, 2017. – 264 с.

Тема: Влияние регулярных физических упражнений на организм

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Влияние физических упражнений на обмен веществ в организме.
2. Влияние физических упражнений на деятельность вегетативных систем организма.
3. Влияние физических упражнений на деятельность центральной нервной системы.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Оздоровительное значение физических упражнений

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Понятие об оздоровительном эффекте физических упражнений.
2. Средства и методы оздоровительной физической культуры.
3. Дозирование упражнений оздоровительной направленности.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Общая характеристика структуры и содержания учебных занятий по физической культуре

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Общая структура учебных занятий по физической культуре.
2. Характеристика подготовительной части физкультурного занятия.
3. Характеристика содержания основной и заключительной части физкультурного занятия.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М.,

Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Основные этапы формирования двигательных умений.
2. Средства и методы совершенствования двигательного навыка.
3. Основы формирования двигательного стереотипа.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Двигательные способности и методика их развития

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Общая характеристика двигательных способностей.
2. Сенситивные периоды развития двигательных способностей.
3. Понятие о развивающей, поддерживающей и восстанавливающей нагрузке при развитии двигательных качеств.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Основы методики развития гибкости

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Характеристика гибкости как физического качества.
2. Средства развития гибкости.
3. Основы методики развития гибкости.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Основы методики развития силовых и скоростно-силовых способностей

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Понятие о силовых и скоростно-силовых способностях.
2. Средства и методы развития силовых способностей.
3. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М.,

Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Основы методики развития скоростных способностей

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Понятие скоростных способностей и быстроты движений.
2. Средства и методы развития скоростных способностей.
3. Дозирование упражнений и контроль состояния занимающихся в процессе развития скоростных способностей.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Основы методики развития выносливости

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Характеристика выносливости как двигательной способности.
2. Средства и методы развития общей и специальной выносливости.
3. Оценка состояния организма в процессе развития выносливости.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт / Под ред. Г.А. Сергеева. – М.: Академия, 2015. – 176 с.

Тема: Методика развития ловкости и координации движений

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Общее понятие о координационных способностях и ловкости.
2. Основы методики развития координационных способностей.
3. Основы методики развития ловкости.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Подвижные игры / Макаров Ю.М., Луткова Н.В., Минина Л.Н. и др. – М.: Академия, 2014. – 272 с.

Тема: Самодеятельные формы занятий по физической культуре

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Виды и формы самодеятельных занятий физической культурой.
2. Планирование содержания и результатов самодеятельных занятий физической культурой.

3. Контроль состояния организма в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Контроль физической и функциональной подготовленности

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Общее понятие о физической и функциональной подготовленности спортсменов.
2. Характеристика отдельных сторон физической подготовленности.
3. Характеристика функционального состояния отдельных систем организма.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>
4. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц, старше 17 лет. – Челябинск: Издательство ЮУГМУ, 2014. – 60 с.

Тема: Основы планирования многолетней спортивной подготовки

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Общие представления о планировании процесса спортивной подготовки.
2. Принцип планирования спортивной подготовки "от состояния организма".
3. Программно-целевой принцип планирования спортивной подготовки.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Тема: Разработка индивидуальной программы физической подготовки

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Средства и методы оценки физической подготовленности.
2. Основы планирования процесса физической подготовки.
3. Контроль состояния организма в процессе физкультурных занятий.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
2. Физическая культура [Электронный ресурс] / Виленский М.Я., Волков В.Ю., Волкова Л.М., Давиденко Д.Н. Масалова, О.Ю. Филимонова С.И., Щербаков В.Г. - М. : КНОРУС, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785406048191.html>
3. Физическая культура [Электронный ресурс] / Ю.И. Евсеев. - Изд. 9-е, стер. - Ростов н/Д : Феникс, 2014. - (Высшее образование) - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>

Таблица № 1 – Форма контроля содержания и объема самостоятельной внеаудиторной работы

№ п/п	Тема самостоятельной внеаудиторной работы	Кол-во часов	Формируемые компетенции	Форма контроля
1	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом (посещение бассейна, легкоатлетического манежа, футбольной площадки, спортивного катка, тренажерного зала и т.д.)	72	ОК-8	Наличие документа, подтверждающего факт занятий (абонемент в бассейн, в фитнес клуб, тренажерный зал, билет на каток и т.д.)
2	Участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях	12	ОК-8	Наличие документа, подтверждающего участие (грамота, сертификат участника, протокол соревнований и т.д.)
3	Разработка индивидуальной программы физической подготовки	4	ПК-13	Защита программы
4	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Роль и значение физических упражнений в системе физического воспитания	16	ПК-13	Проверка конспекта
5	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Влияние регулярных физических упражнений на организм	16	ПК-13	Проверка конспекта
6	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Спорт, физическое воспитание, физическая подготовка, оздоровительная физическая культура	16	ПК-13	Проверка конспекта
7	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Общая характеристика структуры и содержания учебных занятий по физической культуре	20	ПК-13	Проверка конспекта
8	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков	16	ПК-13	Проверка конспекта
9	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Двигательные способности и методика их развития	16	ПК-13	Проверка конспекта
10	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Основы методики развития гибкости	16	ПК-13	Проверка конспекта
11	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Основы методики развития силовых и скоростно-силовых способностей	16	ПК-13	Проверка конспекта
12	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Основы методики развития скоростных способностей	16	ПК-13	Проверка конспекта

13	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Основы методики развития выносливости	16	ПК-13	Проверка конспекта
14	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Методика развития ловкости и координации движений	16	ПК-13	Проверка конспекта
15	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Самодеятельные формы занятий по физической культуре	16	ПК-13	Проверка конспекта
16	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Контроль физической и функциональной подготовленности	20	ПК-13	Проверка конспекта
17	Изучение литературы и подготовка конспекта по теме: Основы планирования многолетней спортивной подготовки	16	ПК-13	Проверка конспекта
Всего:		320	-	-

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ РАБОТ

Оценка «отлично» – содержание работы соответствует теме, раскрывает тему; материал изложен логично, последовательно, грамотно, аргументирован нормативными и статистическими данными; в тексте работы присутствуют необходимые графики, таблицы, рисунки, иллюстрирующие содержание; работа выполнена аккуратно с соблюдением требований к форматированию и оформлению, в ней отсутствуют прямые заимствования чужих работ, либо указаны ссылки на первоисточник; литература использована современная (не старше 5 лет), за исключением оговоренных в требованиях ФГОС случаях, список используемой литературы оформлен надлежащим образом.

Оценка «хорошо» – содержание работы в целом соответствует теме, с некоторыми пробелами раскрывает тему; материал изложен логично, последовательно, грамотно, но содержит отдельные пробелы, недостаточно аргументирован нормативными и статистическими данными; в тексте работы присутствуют необходимые графики, таблицы, рисунки, иллюстрирующие содержание; работа выполнена аккуратно с соблюдением требований к форматированию и оформлению, в ней отсутствуют прямые заимствования чужих работ, либо указаны ссылки на первоисточник; литература использована современная (не старше 5 лет), за исключением оговоренных в требованиях ФГОС случаях, список используемой литературы оформлен надлежащим образом.

Оценка «удовлетворительно» – содержание работы в целом соответствует теме, но раскрывает тему не в полном объеме; материал представлен непоследовательно, допускает неточности и ошибки, недостаточно аргументирован нормативными и статистическими данными; в тексте работы присутствуют графики, таблицы, рисунки, но они недостаточно иллюстрируют содержание; работа выполнена аккуратно с соблюдением требований к форматированию и оформлению, в ней отсутствуют прямые заимствования чужих работ, либо указаны ссылки на первоисточник; литература использована современная (не старше 5 лет), за исключением оговоренных в требованиях ФГОС случаях, список используемой литературы оформлен не в полном соответствии с требованиями.

Оценка «неудовлетворительно» – содержание работы не раскрывает тему или не соответствует ей; материал изложен нелогично, непоследовательно, содержит «грубые» ошибки в раскрытии содержания темы и грамматические; аргументация слабая или отсутствует; нарушены требования к оформлению работы, форматированию; литературные источники использованы устаревшие, оформлены неправильно.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Тематические направления самостоятельных работ по проектированию программ занятий по физической культуре (на выбор)

1. Разработка и обоснование индивидуальной программы физической подготовки.
2. Разработка и обоснование индивидуальной программы занятий оздоровительной физической культурой.
3. Разработка и обоснование индивидуальной программы подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО.

Требования к проекту индивидуальной программы физкультурных занятий

1. Объем проекта 20-25 стр. машинописного текста.
2. Текст проекта должен содержать следующие разделы: введение; характеристика объекта физической подготовки; описание используемых физических упражнений и методических особенностей их применения; описание особенностей организации планируемого цикла физкультурных занятий; способы контроля состояния занимающихся на протяжении планируемого цикла занятий; методические указания или рекомендации по проведению занятий; тезисы беседы с занимающимися об использовании средств физической культуры в поддержании здорового стиля жизни.
3. Представить презентацию основных положений разработанного проекта.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Промежуточная аттестация по дисциплине Элективные курсы по физической культуре и спорту проводится в форме зачёта, учитывая результаты самостоятельной работы обучающегося при разработке проекта индивидуальной программы физической подготовки.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме собеседования по защите проекта "Индивидуальной программы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой" или "Индивидуальной программы по физической подготовке".

В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, в университете используются положения: СМК П 30 Положение «О текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам специалитета и бакалавриата», СМК П 10 Положение «Требования к рефератам, контрольным, курсовым и выпускным квалификационным работам».