

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ВНЕАУДИТОРНАЯ РАБОТА

Тема: Разработка и обоснование индивидуальной программы развития двигательных способностей

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Разработка и обоснование индивидуальной программы развития двигательных способностей

Список литературы

1. 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.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. 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: Разработка и обоснование индивидуальной программы подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Разработка и обоснование индивидуальной программы подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО

Список литературы

1. 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.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. 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: Оздоровительное значение физических упражнений

Вопросы по теме для самостоятельного изучения

1. Оздоровительное значение физических упражнений

Список литературы

1. 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.
2. Барчуков И.С. Физическая культура. – М.: Академия, 2015. – 527 с.
3. 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.

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

1. Оздоровительное значение физических упражнений.
2. Разработка и обоснование индивидуальной программы развития двигательных способностей.

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ
по теме: Оздоровительное значение физических упражнений

Составить план-конспект утренней гигиенической гимнастики по следующей схеме:

План-конспект
утренней гигиенической гимнастики

Цель:

Задачи:

1. _____

_____;

2. _____

_____;

3. _____

_____.

Время начала: _____

Время окончания:

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная			
Основная			
Заключительная			

При выполнении контрольной работы:

1. Следует аккуратно и разборчиво составить конспект упражнений УГГ, включая дату заполнения, номер группы, фамилию и инициалы студента.
2. В формулировке задач следует уточнять и детализировать определенный аспект поставленной цели, например: способствовать усилению кровообращения мышц верхних и нижних конечностей или способствовать повышению активности соматической нервной системы или активизировать деятельность вегетативных систем организма и т.д.
3. Продолжительность УГГ следует ограничить 10-12 минутами.
4. Все задания и упражнения нумеруются по порядку.
5. Количество упражнений – 7-10.
6. Описание упражнений осуществлять в соответствии с формой и терминологией, принятой в гимнастике и в отечественной методике физического воспитания:
И.п.;
1 -;
2 -;
3 -;
4 – И.п.
7. Дозирование упражнений, как правило, осуществляется в количестве повторений или в минутах и секундах.
8. Дозировка упражнений (в зависимости от их сложности) должна включать от 3-4 до 10-12 повторений.
9. Содержание методических указаний должно отражать тот аспект, как следует действовать при выполнении того или иного элемента данного упражнения.
10. Обязательное наличие правильно заполненного списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы.

АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ

по теме: Разработка и обоснование индивидуальной программы развития двигательных способностей

1. Составить индивидуальный план развития двигательных способностей студента _____ группы _____ по следующей схеме:

1. 1 Оценить исходный уровень показателей физического развития

№ п/п	Показатели физического развития	Индивидуальные значения показателей	Средние значения (в числителе – у мужчин, в знаменателе – у женщин)	Оценка показателя (нужное подчеркнуть)
1.	Рост, см		–	Низкий, средний, высокий
2.	Вес, кг		–	Малый, средний, большой
3.	Весо-ростовой индекс Кетле, усл. ед.		$\frac{360-415}{325-415}$	Низкий, средний, высокий

4.	Индекс массы тела, усл. ед.		<u>20,1-30,0</u> 18,5-30,0	Низкий, средний, высокий
5.	Жизненный индекс, мл/кг		<u>65-75</u> 55-65	Низкий, средний, высокий
6.	Индекс кистевой динамометрии, усл. ед.		<u>6,3-7,8</u> 3,6-5,2	Низкий, средний, высокий

Примечания: индекс кистевой динамометрии рассчитывается как сумма динамометрии левой и правой кисти, умноженная на 10 и деленная на двукратный вес собственного тела

1.2 Оценить исходный уровень развития двигательных способностей и степень соответствия их целевым ориентирам ВФСК ГТО

№ п/п	Двигательные способности	Двигательные тесты	Исходные результаты Дата: _____	Целевые нормативы на золотой, серебряный, бронзовый значок (нужное подчеркнуть)	Результаты, показанные в ходе сдачи зачетных нормативов Дата: _____
1.	Гибкость	Наклон вперед стоя на скамье (см)			
2.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)			
3.	Скоростно-силовые	Бег на 100 м (с)			
4.	Силовая выносливость	Подтягивание (муж.), отжимание от пола (жен.)			
5.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)			
6.	Выносливость	Бег на 3 км (муж.) или бег на 2 км (жен.), мин., с			
7.	Выносливость	Лыжная гонка на 5 км (муж) или на 3 км (жен.), мин., с			

1.3 Составить план тренировочных занятий для развития двигательных способностей

№ п/п	Дата занятия	Цель занятия	Содержание занятия	Длительность занятия
1.				

2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

2. В таблице 1.1 заполнить индивидуальные значения тотальных показателей телосложения (рост, вес), рассчитать требуемые индексы и обозначить подчеркиванием в последнем столбце качественной оценки их величины.

В таблице 1.2 заполнить исходные значения двигательных тестов, показанные в ходе осеннего этапа наблюдений. Во втором столбце этой таблицы обозначить нормативы исследуемых показателей, соответствующие требованиям бронзового, серебряного или золотого значка комплекса ГТО для своего возраста (см. www.gto.ru). В третьем столбце этой таблицы отразить результаты сдачи контрольных нормативов в конце весеннего семестра.

При заполнении таблицы 1.3 следует четко и однозначно сформулировать основную цель каждого из описываемых учебно-тренировочных занятий, например: Развитие (1-2 из перечисленных ниже качеств: гибкости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силовой или общей выносливости) или Поддержание уровня развития (нескольких из перечисленных ниже качеств: гибкости, быстроты, скоростно-силовых способностей, силовой или общей выносливости).

3. При описании содержания занятия перечислить используемые упражнения и их дозировку в минутах, в количестве серий и количестве повторений в каждой серии упражнений. При этом следует иметь в виду, что содержание занятия должно соответствовать поставленной цели, а дозировка упражнений в случае поддержания уровня развития тех или иных двигательных способностей соответствует привычно освоенному количеству данного упражнения, тогда как при развитии той или иной двигательной способности – количество упражнений стремится к максимально возможному для индивида уровню в данный момент.

4. Суммарная продолжительность занятий может варьировать от 40 до 90 минут для поддерживающих тренировок и от 60 до 120 минут – для развивающих.

5. Не следует в ходе одного занятия использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей и быстроты с упражнениями для развития общей выносливости.

6. Развивающие тренировочные занятия следует чередовать с поддерживающими и восстановительными тренировками.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ 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 контрольных работ

1. Разработка и обоснование индивидуальной программы развития двигательных способностей.
2. Оздоровительное значение физических упражнений.

Перечень вопросов для зачета

1. Роль и значение физических упражнений в системе физического воспитания.
2. Влияние регулярных физических упражнений на организм.
3. Характеристика самостоятельных форм занятий по физической культуре.
4. Общее понятие о физической нагрузке.
5. Общая характеристика основного средства физической подготовки.
6. Основные формы занятий в процессе физического воспитания.
7. Принципы дозирования физических нагрузок в физической культуре и спорте.
8. Общая характеристика двигательных качеств человека.
9. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.
10. Характеристика статических и динамических физических упражнений.
11. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.
12. Общая характеристика проявления гибкости.
13. Упражнения для развития гибкости.
14. Общая характеристика силовых способностей.
15. Упражнения для развития силовых способностей.
16. Общая характеристика быстроты и скоростных способностей.
17. Упражнения для развития быстроты и скоростных способностей.
18. Общая характеристика выносливости.
19. Упражнения для развития выносливости.
20. Общая характеристика координации движений.
21. Упражнения для совершенствования координационных способностей.
22. Общая характеристика ловкости.
23. Упражнения для совершенствования ловкости.
24. Роль и значение общеразвивающей гимнастики в системе физического воспитания.

25. Использование естественных циклических локомоций (бег, ходьба) и их разновидностей для подготовки организма к выполнению физической работы.
26. Основные этапы возникновения и развития современной легкой атлетики.
27. Какие легкоатлетические дисциплины входят в программу Олимпийских игр.
28. На основе каких физических упражнений проводятся состязания по легкой атлетике.
29. Какие виды метаний сводят в состав дисциплин легкой атлетики.
30. По каким видам прыжковых упражнений проводятся состязания по легкой атлетике.
31. Какие дисциплины входят в состав легкоатлетических многоборий.
32. Какова протяженность «спринтерских» дистанций в легкой атлетике.
33. Какова протяженность «средних» дистанций в легкой атлетике.
34. Какова протяженность «стайерских» дистанций в легкой атлетике.
35. Общая характеристика специальных беговых упражнений.
36. Общая характеристика техники бега на длинные дистанции.
37. Основы техники бега на короткие дистанции.
38. Основы техники прыжка в длину с места.
39. Основы техники метания теннисного мяча.
40. Для развития каких физических качеств используется беговые упражнения.
41. Для развития каких физических качеств применяются прыжковые упражнения.
42. Развитие каких физических качеств осуществляется посредством метаний.
43. Разновидности и основы техники ходьбы.
44. Каково значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
45. Характеристика и подготовка мест проведения занятий по лыжной подготовке.
46. Основные правила подбора и приемы подготовки лыжного инвентаря к занятиям.
47. Общая характеристика лыжных видов спорта в программе зимних Олимпийских игр.
48. Характеристика двигательных качеств, развиваемых на занятиях лыжными видами спорта.
49. Общая характеристика техники классического попеременного двухшажного хода.
50. Общая характеристика техники классических одновременных ходов.
51. Способы поворотов на лыжах на месте.
52. Основы техники прохождения спусков и поворотов на лыжах в движении.
53. Способы торможений при передвижении на лыжах по склону.
54. Способы преодоления на лыжах препятствий и неровностей.
55. Основы методики развития выносливости средствами лыжной подготовки.
56. Основные правила игры в баскетбол.
57. Основные правила игры в волейбол.
58. Основы развития ловкости и координации средствами спортивных и подвижных игр.
59. Воспитание способности к взаимопониманию и взаимодействию посредством спортивных и подвижных игр.
60. Контроль состояния организма в процессе занятий по физической подготовке.

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

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура и спорт согласно учебному плану проводится в форме зачёта, учитывая результаты самостоятельной внеаудиторной работы обучающегося в процессе выполнения контрольных работ.

Промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме собеседования по зачетному билету, содержащему два вопроса по методике самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры и (или) занятий 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».