

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
(ЧОУ ВО «СПИ»)**



УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УВР
П.Ф. Зубайлова
29 мая 2023 г.

Б1.В.ДЭ.02.02 Теория и методика подвижных игр рабочая программа учебной дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Кафедра гуманитарных дисциплин**

Направление подготовки **44.03.01 Педагогическое образование**

Направленность (профиль) программы бакалавриата **Физическая культура**

Квалификация **Бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	108	Виды контроля в семестрах:
в том числе:		экзамены 6
аудиторные занятия	50,3	
самостоятельная работа	30,7	
часов на контроль	27	

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	6 (3.2)		Итого	
	7 2/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	18	18	18	18
Практические	30	30	30	30
Консультации.	2	2	2	2
Контактная работа (аттестация)	0,3	0,3	0,3	0,3
Итого ауд.	50,3	50,3	50,3	50,3
Контактная работа	50,3	50,3	50,3	50,3
Сам. работа	30,7	30,7	30,7	30,7
Часы на контроль	27	27	27	27
Итого	108	108	108	108

Программу составил(и):

д.б.н., профессор, Гасанов А.Р.

Рецензент(ы):

к.п.н., доцент, Магомедов Р.М.

Рабочая программа дисциплины

Теория и методика подвижных игр

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 121)

составлена на основании учебного плана:

44.03.01 Педагогическое образование

Утвержденного Учёным советом вуза от 29.05.2023 г. протокол №10

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Кафедра гуманитарных дисциплин

Протокол от 26.05.2023 г. №11

Зав. кафедрой к.ф.н., доцент Ашимова А.Ф.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
1.1 ЦЕЛИ	
- формирование у студентов профессионально-педагогических знаний, умений и навыков, необходимых для проведения занятий по подвижным играм с людьми различного пола и возраста;	
- содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе спортивных и подвижных игр;	
- овладение студентами методикой, принципами и средствами обучения спортивным и подвижным играм, их структурой и спецификой педагогической деятельности в области физической культуры;	
- целостное представления о значимости подвижных игр, как одного из средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности; - формирование профессионально значимых качеств личности будущих бакалавров в сфере физической культуры.	
1.2 ЗАДАЧИ	
-обучение теоретическим основам и методике преподавания подвижных игр;	
-обучение технике выполнения базовых элементов двигательных действий на подвижных играх;	
-развитие физических качеств: общей выносливости, скоростных, силовых, координационных способностей и гибкости;	
-овладение возрастной методикой преподавания;	
-приобретение знаний, умений и навыков для ведения самостоятельной педагогической и организаторской работы по легкой атлетике.	
-уверенно овладеть теоретическими основами, методикой и средствами обучения спортивным и подвижным играм;	
-сформировать специальные знания о структуре соревновательно-игровой деятельности, технике и тактике игры в процессе обучения.	
-изучить педагогические характеристики подвижных игр и базовых спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, хоккей с мячом.	
Конечная цель обучения - подготовить специалиста, овладевшего высоким уровнем профессиональной деятельности, при опоре в данном случае на специфику спортивных и подвижных игр.	

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Индекс:	Б1.В.ДЭ.02.02
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2	Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Выполнение и защита выпускной квалификационной работы
2.2.2	Производственная практика: преддипломная практика

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)	
3.1 КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
ПК-2	Способен осуществлять воспитательную деятельность обучающихся в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования
ПК-2.2	Определяет воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся/воспитанников в системе начального общего, основного общего, среднего общего образования; управляет учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.

ПК-2.3	Сотрудничает с родителями (законными представителями), с другими педагогическими работниками в решении вопросов обучения и воспитания детей младшего и среднего школьного возраста.
3.2 В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН	
Знать:	
- особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств во время занятий подвижными играми;	
- возрастные анатомо-физиологические особенности различных категорий населения;	
- методику проведения занятий по подвижным играм с различными возрастными группами;	
- терминологию необходимую для проведения подвижных игр;	
- теоретические основы и методику обучения спортивными и подвижными играми;	
- изучить педагогические характеристики подвижных игр и базовых спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, хоккей с мячом.	
Уметь:	
- формировать конкретные задачи преподавания подвижных игр в различных образовательных учреждениях с учетом состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;	
- выявлять причины ошибок, возникающих в ходе игры, уметь их прогнозировать и устранять;	
- применять методы педагогического и врачебного контроля во время проведения подвижных игр;	
- проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма на занятиях;	
- реализовывать методы и средства обучения конкретно в каждой игре с учетом её специфики;	
- разрабатывать перспективные и оперативные планы и программы (планы-конспекты) учебных и тренировочных занятий в сфере физической культуры с детьми дошкольного, школьного возраста и обучающихся в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях среднего и высшего профессионального образования.	
Владеть:	
- специальными знаниями о структуре соревновательно-игровой деятельности, технике и тактике игры в процессе обучения;	
- владеть навыками организации и проведения соревнований по спортивным и подвижным играм среди всех возрастных групп населения.	

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Индикаторы компетенции	Литература
	Раздел 1. Общие вопросы теории подвижных игр. Классификация подвижных игр				
1.1	Предмет и задачи дисциплины. История развития, роль отечественных ученых в развитии игровой деятельности. /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
1.2	Характеристика игры, её специфические признаки. Основные признаки игровой деятельности. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
1.3	Социальная сущность игры. Отношения и конфликтные состояния в подвижных играх. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
1.4	Требования к отбору игр в соответствии с возрастными особенностями детей: дошкольный, младший школьный, подростковый, старший школьный возраст. /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1

1.5	Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения игровой деятельности /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
1.6	Подвижные игры как средство физического воспитания, задачи, принципы обучения. Педагогическая классификация игр. Возрастная классификация подвижных игр. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
Раздел 2. Организация и проведение подвижных игр на уроках физической культуры					
2.1	Основные задачи руководителя игры. Подготовка к проведению игры и организация занимающихся. Руководство процессом игры. /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
2.2	Подведение итогов игры. Разбор игры. Определение интенсивности и эффективности подвижной игры. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
2.3	Зоны интенсивности. Способы регулирования нагрузки в играх. Внешние признаки утомления играющих. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
2.4	Гигиенические требования к месту проведения игр (улица, помещение), оборудованию и инвентарю, к занимающимся (обувь, одежда). /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
2.5	Правила техники безопасности на занятиях подвижными играми. Основные задачи руководителя игры. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
2.6	Подвижные игры на физкультурном занятии и в других формах физического воспитания школьников. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
Раздел 3. Подвижные игры во внеклассной работе с учащимися					
3.1	Общее представление о возрастных биологических особенностях детей школьного возраста и учет их при выборе и проведении игр. /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
3.2	Особенности методики проведения подвижных игр с детьми школьного возраста. Игры на переменах, группах продленного дня, на школьных праздниках и секционной работе. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
3.3	Организация и проведение подвижных игр в работе с детьми по месту жительства, в летних городских и загородных оздоровительных лагерях /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3

3.4	Место подвижных игр в программе физического воспитания общеобразовательной школы. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
3.5	Распределение учебных часов в программе по физической культуре: содержание учебного материала для 1-4 кл. содержание учебного материала для 5-6 и 7-9 кл.; содержание учебного материала для 10-11 кл. Распределение игр по признакам ведущего двигательного действия. Задачи решаемые подвижными играми в подготовительной части урока, в основной части урока, заключительной части урока. Распределение игр по четвертям /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
3.6	Подвижная игра с использованием строевых упражнений. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры: «Космонавты», «Караси и щуки», «Совушка», «Два мороза», «Волки во рву», «Мяч на полу», «Гуси лебеди», «Передача мячей в колоннах», «Эстафета зверей», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Часовые и разведчики», «Эстафета с лазаньем и перелазанием» /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
3.7	Широкое использование подвижных игр во внеклассной работе и спортивно – оздоровительных мероприятиях (спортивных секциях, кружках, спортивных праздниках, соревнованиях). Подвижные игры на переменах и в группах продленного дня. Примерные рекомендации к проведению подвижных игр на переменах и в группах продленного дня. Примерные подвижные игры. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1

3.8	Игры аттракционы. Примерные игры аттракционы («Трудный прыжок», «Достань городок», «Неуловимый шнур», «Вокруг стульев», «Рапиристы», «Сбей мячик», «Точный расчет», «Удочки», «Удержы палку», «Не теряй равновесия», «Кто уйдет дальше», «Через скакалку втроем»). Игры в детских оздоровительных лагерях. Примерные подвижные игры на местности, на воде. На занятии спортом применение игрового метода с использованием подвижных игр с элементами бега, прыжков, метания. Для овладения правильной техники и тактики различных видов спорта использование подвижных игр с элементами гимнастики, плавания, легкой атлетики, спортивных игр /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
3.9	Особенности методики проведения подвижных игр с детьми школьного возраста. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
3.10	Игры на переменах, группах продленного дня, на школьных праздниках и секционной работе. Организация и проведение подвижных игр в работе с детьми по месту жительства, в летних городских и загородных оздоровительных лагерях. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
	Раздел 4. Классификацией подвижных игр по признаку взаимодействия играющих. Виды и разновидности игр и эстафет по данной классификации				
4.1	Схема анализа проведения подвижных игр. Демонстрация специфики организации и проведения подвижных игр: /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3

4.2	демонстрация вариантов подготовки места проведения игр, перестроений занимающихся. места руководителя при объяснении и проведении игр при различных вариантах построения занимающихся варианты объяснения игры в сочетании с показом, в зависимости от контингента занимающихся и исходя из требований к объяснению демонстрация способов выбора водящих, разделения на команды, их положительные и отрицательные стороны. знакомство со схемой анализа проведения подвижных игр /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
4.3	Двигательные умения, навыки и двигательные качества в процессе обучения игровой деятельности. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
	Раздел 5. Подготовка и проведение подвижных игр для учащихся младших классов.				
5.1	Подготовка и проведение студентами подвижных игр для учащихся младших классов, используемые в различных частях урока физической культуры. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л2.5Л3.1 Л3.2 Л3.3 Э1 Э2 Э3
5.2	Подготовка и проведение студентами подвижных игр для учащихся младших классов, используемые в основной части урока физической культуры, игры с использованием речитатива. /Ср/	6	1	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
	Раздел 6. Подготовка и проведение подвижных игр для учащихся среднего школьного возраста.				
6.1	Подготовка и проведение студентами подвижных игр для учащихся среднего школьного возраста, игры с прыжками, метаниями. Особенности проведения подвижных игр с детьми среднего школьного возраста с бегом и ОРУ. /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1

6.2	Особенности проведение подвижных игр для учащихся подросткового возраста, игры с прыжками, силовым сопротивлением /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э2
	Раздел 7. Особенности проведения подвижных игр для учащихся старшего школьного возраста.				
7.1	Подготовка и проведения подвижных игр с детьми старшего школьного возраста для развития скоростно-силовых качеств, координационных способностей. Проведение игр для старшего школьного возраста, подводящих к спортивной деятельности /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
	Раздел 8. Подвижные игры, используемые на переменах, в группах продленного дня, секционных занятиях				
8.1	Подготовка и проведение студентами подвижных игр, используемых на переменах, в группах продленного дня, для учащихся младшего и среднего школьного возраста. Подвижные игры , используемые в секционной работе по видам спорта /Лек/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э2
	Раздел 9. Организация и проведение соревнований по подвижным играм в младшем, среднем и старшем школьном возрасте.				
9.1	Составление положения соревнований как основного документа соревнований. Организация и проведение соревнований по подвижным играм «Веселые старты» для младшего и среднего школьного возраста. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
9.2	Организация и проведение соревнований по подвижной игре «Перестрелбол» для школьников старшего возраста. /Ср/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э2
	Раздел 10. Примерные подвижные игры для 1-4кл, 5-7кл., 8-9кл.				

10.1	Подвижные игры: для младших классов: «Космонавты», «Караси и щуки», «Совушка», «Два мороза», «Волки во рву», «Мяч на полу», «Гуси лебеди», «Передача мячей в колоннах», «Эстафета зверей», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Часовые и разведчики», «Эстафета с лазаньем и перелазанием». Игры для 5-7 класса: Подвижная игра «Бой петухов», «Кто сильнее», «Слон». Подвижная игра «Салки», «Колдун» с элементами общеразвивающих упражнений. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э3
10.2	Подвижные игры: «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Эстафета с ведением и бросками мяча в корзину», «Кто быстрее». Подвижная игра с элементами спортивной игры волейбола «Двумя мячами через сетку» «Игра на внимание». /Ср/	6	1,7	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э3
10.3	Подвижная игра на внимание. Медленный бег с использованием упражнений лазания и перелазания, прыжков, ходьбы (по определенному сигналу учителя смена упражнений во время бега). Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений. Подвижные игры: «Встечная эстафета с бегом», «Эстафета по кругу», «Удочка» (простая и командная), «Ловки меткие», «Перестрелка». /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
	Раздел 11. Организация и методика проведения соревнований по подвижным играм.				
11.1	Два варианта организации и проведения подвижных игр: первый-наглядный, тезисно-графический (в виде схемы); второй- описательный, более подробный. Краткие методические указания к проведению подвижных игр. При выборе игры следует учитывать: развитие детей, их физическую подготовленность; возрастные особенности и интересы; количество учащихся в классе; место, где будет проводиться игра; время года, температуру воздуха; наличие инвентаря. /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э2 Э3

11.2	<p>Подробные методические указания к проведению подвижных игр: подготовка к проведению игры; подготовка площадки для игры; подготовка инвентаря для подвижных игр; предварительный анализ игры (руководство игрой); размещение играющих и место руководителя при объяснении игры; объяснение игры; выделение водящих; распределение на команды; выбор капитанов команды; выделение помощников; наблюдение за процессом игры и поведением играющих; судейство; дозировка нагрузки в процессе игры; окончание игры; подведение итогов игры; обсуждение игры.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Методика проведения подвижных игр в младших классах - Методика проведения подвижных игр в 5-6 классах - Методика проведения подвижных игр в 7-9 классах - Методика проведения подвижных игр в 10-11 классах /Пр/ 	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1
	Раздел 12. Примерные подвижные игры с элементами спортивных игр и народных игр.				
12.1	<p>Подвижные игры с элементами баскетбола и подводящие к игре в баскетбол: «Перехват мяча», «Пятнадцать передач», «Баскетбол надувным мячом», «Нападают пятерки», «На перегонки с мячом». Подвижные игры с элементами волейбола и подводящие к игре в волейбол:»По наземной мишени», «Перестрелбол», «Волейбол с выбыванием».</p> <p>Подвижные игры с элементами футбола: «Пробей стенку», «Ногой и головой через сетку».</p> /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э2 Э3

12.2	Подвижные игры с преимущественным развитием быстроты: «День и ночь», «вызов номеров», «Наступление», «Скакуны», «Падающая палка»; с преимущественным развитием силы: «Перетягивание каната», перетягивание, переталкивание и борьба в парах, «Челнок», «Бой всадников», «Регби на коленях», «Переправа с гимнастическими скамейками», эстафеты с прыжками, переноса партнера, набивных мячей; с преимущественным развитием ловкости: «Защита укрепления», «Попади в мяч», «Лишний мяч», «Два лагеря», «Падающая палка», «Сторож», эстафеты с преодолением препятствий, равновесием, сложным взаимодействием с партнерами, различными видами передвижения; с преимущественным развитием выносливости: «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Гонка с выбыванием»; с преимущественным развитием гибкости: «Палка за спину», «Мостик и кошка», «Передача мячей», эстафета «Туннель», «Гребцы» /Пр/	6	2	ПК-2.2 ПК-2.3	Л1.1 Л1.2 Л1.3Л3.3 Э1 Э2 Э3
12.3	/Конс/	6	2		
12.4	/КРАэ/	6	0,3		
12.5	/Экзамен/	6	27		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

5.1. Контрольные вопросы и задания

Примерные вопросы для подготовки к экзамену

1. Основные признаки игровой деятельности, понятия об игре.
2. Социальная сущность игры и её роль в современном обществе.
3. Педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные).
4. Подвижные игры как средство физического воспитания (определение, содержание, форма).
5. Методические особенности подвижных игр. Отличие подвижных игр от спортивных.
6. Игровой метод как одно из средств физического воспитания.
7. Педагогическая классификация подвижных игр.
8. Требования к подбору игр: дошкольный возраст.
9. Требования к подбору игр: младший школьный возраст.
10. Требования к подбору игр: средний школьный возраст.
11. Требования к подбору игр: подростковый возраст.
12. Требования к подбору игр: старший школьный возраст.
13. Методика обучения подвижным играм в урочных формах занятий.
14. Методика проведения подвижных игр на уроках физической культуры в школе (7 этапов).
15. Составление конспекта урока физической культуры.
16. Проверка успеваемости и оценка по подвижным играм.
17. Подвижные игры для воспитания координационных способностей.
18. Подвижные игры для воспитания скоростных качеств.
19. Подвижные игры для воспитания силовых качеств.
20. Подвижные игры для воспитания игровой выносливости.
21. Подвижные игры в секционной работе.
22. Подвижные игры на занятиях со школьниками специальной медицинской группы.
23. Соревновательно - игровой метод в физическом воспитании (определение, признаки, суть, значение).
24. Классификация игр-эстафет.
25. Особенности методики проведения игр-эстафет.
26. Методика проведения подвижных игр во внеурочных формах занятий.
27. Методические особенности проведения подвижных игр на местности и в воде.

28. Организация соревнований по подвижным играм.

5.2. Темы письменных работ

Примерный перечень тем для рефератов

1. Спортивные и подвижные игры как средство физического воспитания.
2. Подвижные игры. Их характеристика, классификация, теоретико-методические основы.
3. Игровой и соревновательно-игровой методы (определение, признаки, суть, значение). Классификация игр-эстафет. Подвижные игры подводящие к спортивным.
4. Характеристика спортивных игр, их специфические признаки, классификация.
5. Основные понятия и термины в теории и методике спортивных и подвижных игр.
6. Педагогическая характеристика обучения (задачи, принципы обучения).
7. Двигательные умения, навыки и качества в процессе обучения.
8. Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям.
9. Структура обучения навыкам игры и воспитания двигательных качеств. Этапы обучения, их задачи, методы и средства.
10. Виды подготовок в спортивных играх (физическая, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая, интегральная, игровая и соревновательная)
11. Реализация в тренировке целостного характера соревновательной деятельности.
12. Соревновательно-игровой метод обучения и совершенствования в спортивных играх.
13. Взаимосвязь физической с технической и тактической подготовкой, взаимосвязь технической и тактической подготовки.
14. Обучение игровой и соревновательной деятельности.
15. Системный характер подготовки спортсменов в спортивных играх. Спортивная подготовка как многолетний непрерывный процесс. Структура системы подготовки в спортивных играх.
16. Цели, модельные характеристики и целевые нормативы.
17. Реализация целей подготовки. Обеспечение подготовки спортсменов.
18. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола. Содержание игры, характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Возникновение и развитие баскетбола в стране и за рубежом. Соревнования по баскетболу, эволюция правил игры, техники, тактики. Сильнейшие команды в мире, в стране. Перспективы развития баскетбола. Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества баскетболистов, морфофункциональные особенности.
19. Обучение навыкам игры в баскетбол. Обучение технике игры. Воспитание двигательных качеств, специфических для играющих в баскетбол, как предпосылки для успешного овладения техникой. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
20. Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите.
21. Построение занятий по баскетболу. Обучение навыкам игры в баскетбол на уроках физической игры в школе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Тренировочные занятия по баскетболу в школе. Группы начальной тренировки по баскетболу ДЮСШ. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по баскетболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся. Проведение массовых соревнований по баскетболу в школе, оздоровительном лагере, по месту жительства учащихся. Особенности проведения занятий и соревнований с учащимися различного возраста. Планирование изучения приемов игры в баскетбол на уроках физической культуры, на занятиях в спортивных секциях.
22. История, современное состояние и перспективы развития баскетбола. Характеристика волейбола как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Возникновение и развитие волейбола в стране и за рубежом. Эволюция правил игры, техники, тактики. Сильнейшие команды в мире, в стране. Перспективы развития волейбола. Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Классификация тактики. Взаимосвязь техники и тактики в игровой соревновательной деятельности. Физические качества волейболистов, морфофункциональные особенности.
23. Обучение навыкам игры в волейбол. Обучение технике игры. Воспитание физических качеств и координационных способностей, специфичных для играющих в волейбол, как предпосылки для успешного овладения техникой игры. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите.
24. Обучение тактике игры. Развитие специальных физических способностей и освоение техники как предпосылки успешного овладения тактикой. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Учебная двусторонняя игра в волейболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов.
25. Построение занятий по волейболу. Обучение навыкам игры в волейбол на уроках физической игры в школе, на занятиях в вузе. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Тренировочные занятия по волейболу в школе. Группы начальной подготовки по волейболу ДЮСШ. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по волейболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся. Проведение массовых соревнований по волейболу в школе, оздоровительном лагере, по месту жительства учащихся. Особенности проведения занятий и соревнований с учащимися различного возраста. Планирование изучения приемов

игры в волейбол на уроках физической культуры, на занятиях в спортивных секциях.

26. История, современное состояние и перспективы развития футбола. Содержание игры и характеристика ее как эффективного средства физического воспитания и как вида спорта. Краткие сведения о развитии футбола в стране и за рубежом. Терминология. Техника игры. Приемы игры в нападении. Приемы игры в защите. Классификация техники. Классификация и анализ тактики игры. Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Характеристика основных систем в нападении и защите.

27. Обучение навыкам игры в футбол. Обучение технике игры и ее совершенствование. Подготовительные и подводящие упражнения, их роль в освоении техники игры. Последовательность изучения техники игры. Зависимость постановки тактических задач от уровня владения техникой.

28. Обучение тактике игры. Формирование тактических умений в процессе подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике. Упражнения по тактике. Игровые упражнения. Последовательность изучения тактических действий в нападении и защите. Учебная двусторонняя игра в футболе. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов.

29. Построение занятий по футболу. Особенности методики обучения футболу в различных возрастных группах. Организация занятий футболом в школе. Формы внеклассной и внешкольной работы по футболу.

30. История, современное состояние и перспективы развития гандбола. Содержание игры и характеристика ее как средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Классификация техники и тактики игры в нападении и защите.

31. Обучение навыкам игры в гандбол. Обучение технике игры и ее совершенствование. Подготовительные и подводящие упражнения, игры и эстафеты, способствующие овладению техникой игры в гандбол. Обучение тактике игры. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям. Зависимость постановки тактических задач от уровня владения техникой. Учебная двусторонняя игра в гандбол. Задания в игре, способствующие применению изученных приемов.

32. Построение занятий по гандболу. Обучение навыкам игры в гандбол на уроках физической культуры. Постановка задач, выбор средств и методов, способов организации учащихся. Игровые упражнения для перемен, дней здоровья и спорта, особенности проведения занятий по гандболу в группах продленного дня, по месту жительства учащихся.

33. История, современное состояние и перспективы развития хоккея. Характеристика хоккея как средства физического воспитания и как вида спорта. Терминология. Характеристика основных этапов развития хоккея в России и его современного состояния. Перспективы развития хоккея.

34. Классификация техники игры. Основные приемы игры полевого игрока и вратаря: двигательные действия на коньках, владение клюшкой (мячом), силовые единоборства.

35. Классификация тактики игры. Характеристика основных тактических атакующих и оборонительных систем. Характеристика двигательных качеств хоккеистов.

36. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.

37. Факторы, определяющие эффективность соревновательной деятельности в спортивных играх. Специфика определения результатов соревнований по спортивным играм.

38. Принципы организации, построения и способы проведения (системы розыгрышей) соревнований по спортивным и подвижным играм.

Примерные вопросы для самостоятельной работы

1. Спортивные игры в системе физического воспитания и спорта.
2. Основные признаки игровой деятельности.
3. Характеристика и классификация спортивных игр, их специфические признаки.
4. Основные понятия и термины в теории и методики спортивных игр.
5. Структура соревновательной деятельности в спортивных играх.
6. Факторы, определяющие эффективности соревновательной деятельности спортивных играх.
7. Управление соревновательной деятельностью игроков команды.
8. Принципы построения и проведения соревнований по спортивным играм.
9. Круговая система в соревнованиях по спортивным играм.
10. Система розыгрыша "с выбыванием" в соревнованиях по спортивным играм.
11. Комбинированный способ розыгрыша в соревнованиях по спортивным играм.
12. Специфика определения спортивных результатов в соревнованиях по спортивным играм.
13. Основы теории обучения навыкам игры в спортивных играх. Характеристика, задачи и принципы обучения.
14. Характеристика двигательных умений, навыков и двигательных способностей в процессе обучения.
15. Факторы, обуславливающие успешность обучения технико-тактическим действиям.
16. Структура (этапы) обучения навыкам игры. Физиологические закономерности воспитания двигательных качеств в спортивных играх.
17. Характеристика средств и методов обучения в спортивных играх.
18. Виды подготовки в спортивных играх.
19. Интеграция результатов обучения в целостную игровую соревновательную деятельность.
20. Подготовка спортсменов в игровых видах спорта как система.
21. Цели, модельные характеристики, тесты и нормативы в подготовке спортсменов.
22. Основы планирования тренировочного процесса в спортивных играх (виды, периодизация).
23. Учет возрастных особенностей и уровня подготовленности в процессе обучения спортивным и подвижным играм.
24. Подвижные игры как средство физического воспитания. Отличие подвижных игр от спортивных.
25. Педагогическая классификация подвижных игр.
26. Классификация игр - эстафет.

27. Обучение умениям и навыкам в спортивных играх на уроке физической культуры.
28. Педагогические требования к организации и проведению подвижных игр на уроке физической культуры.
29. Спортивные и подвижные игры во внеурочных формах работы.
30. Соревновательно - игровой метод обучения спортивным и подвижным играм.
31. Игры в работе с населением, в учебных заведениях, местах массового отдыха.
32. Содержание игры "баскетбол". Характеристика. Терминология. Краткая история развития игры.
33. Классификация техники игры в баскетболе.
34. Анализ техники и обучение передвижениям в баскетболе.
35. Анализ техники и обучение передачам мяча в баскетболе (на примере одного из способов).
36. Анализ техники и обучение ловле мяча в баскетболе.
37. Анализ техники и обучение ведению мяча в баскетболе.
38. Анализ техники и обучение броску двумя руками в баскетболе (на примере одного из способов).
39. Анализ техники и обучения броску одной рукой в баскетболе (на примере одного из способов).
40. Анализ техники и обучение овладению мячом и противодействию в баскетболе (на примере одного приема).
41. Анализ техники и обучение приемов в баскетболе (на примере одного приема).
42. Классификация тактики игры в баскетболе.
43. Анализ тактики и обучение индивидуальным действиям в нападении и защите в баскетболе.
44. Анализ тактики и обучение групповым действиям в нападении и защите в баскетболе.
45. Анализ тактики и обучение командным действиям в нападении в баскетболе: "стремительное нападение", "позиционное нападение".
46. Анализ тактики и обучение командным действиям в защите в баскетболе: "рассредоточенная защита", "концентрированная защита".
47. Функции игроков в баскетболе, волейболе и футболе.
48. Сооружения и оборудование в баскетболе.
49. Судейская бригада в баскетболе. Судьи в поле в баскетболе. Права и обязанности.
50. Жесты судей в баскетболе.
51. Временные ограничения в баскетболе.
52. Фолы в баскетболе (персональный, обоюдный, технический, дисквалифицирующий, командных).
53. Основные правила игры в баскетболе.
54. Содержание игры "волейбол". Характеристика. Терминология. Краткая история развития игры.
55. Классификация техники игры в волейболе.
56. Анализ техники и обучение стойкам и перемещениям в волейболе.
57. Анализ техники и обучение передачам мяча в волейболе (на примере одного из способов).
58. Анализ техники и обучение подачам в волейболе (на примере одного из способов).
59. Анализ техники и обучение прямому нападающему удару в волейболе.
60. Анализ техники и обучение приему мяча в защите в волейболе.
61. Анализ техники и обучение индивидуальному блокированию в волейболе.
62. Классификация тактики игры в волейболе.
63. Командные действия игроков в нападении в волейболе.
64. Командные действия игроков в защите в волейболе при приеме нападающих ударов.
65. Последовательность изучения технических приемов и тактических действий (на примере одной спортивной игры).
66. Основные правила игры волейбол.
67. Судейская бригада в волейболе. Права и обязанности.
68. Жесты судей в волейболе.
69. Сооружения и оборудование для игры в волейбол.
70. Исторические аспекты развития футбола.
71. Классификация техники игры в футболе.
72. Обучение технике игры в футболе (на примере одного приема).
73. Классификация тактики игры в футболе.
74. Основные правила игры футбол.
75. Оборудование и сооружения в футболе.
76. Содержание игры в хоккей с мячом. История, характеристика и основные правила игры.
77. Сооружения и оборудование для игры в хоккей с мячом.
78. Исторические аспекты развития гандбола. Характеристика, терминология.
79. Классификация техники игры в гандболе.
80. Классификация тактики игры в гандболе.
81. Оборудование и сооружения для гандбола.

Примерные вопросы для устного опроса

- 1 Педагогическая классификация подвижных игр.
- 2 Характеристика подвижных игр для детей младшего возраста.
- 3 Характеристика подвижных игр для детей среднего возраста.
- 4 Анализ проведения подвижных игр, которые проводят студенты на занятии.
- 5 Анализ подвижной игры (по классификации подвижных игр)
- 6 Анализ положения соревнований по подвижным играм.
- 7 Основные требования при подготовке места для проведения подвижных игр

Вопросы для деловой игры

- 1 Определение понятия игра, задачи и социальные функции игровой деятельности.
- 2 Охарактеризовать педагогические основы игры (оздоровительные, воспитательные, образовательные).
- 3 Характеристика подвижных игр, перечислить специфические признаки.
- 4 Обосновать значение подвижных игр в области физического воспитания (характеристика метода и средства обучения).
- 5 Педагогическая классификация подвижных игр.
- 6 Характеристика подвижных игр для детей младшего возраста.
- 7 Характеристика подвижных игр для детей среднего возраста.
- 8 Характеристика для детей подросткового возраста.
- 9 Характеристика для детей старшего школьного возраста
- 10 Требования к подбору игр для младшего школьного возраста.
- 11 Требования к подбору игр для среднего и подросткового школьного возраста.
- 12 Требования к подбору игр для старшего школьного возраста.
- 13 Этапы подготовки к проведению подвижных игр
- 14 Последовательность объяснения игры и её отдельных компонентов. Обосновать на примере игр.
- 15 Основные задачи, решаемые учителем (руководителем) в процессе проведения подвижной игры.
- 16 В чем заключается руководство процессом игры.
- 17 Перечислить способы выделения водящих, разделения на команды и выбора капитанов. Обосновать на примере игр.
- 18 От каких факторов зависит выбор игры. Обосновать на примере игр.
- 19 Основные требования при подготовке места для проведения подвижных игр.
- 20 Основные требования при подготовке инвентаря для проведения П.И.
- 21 Подготовка руководителя к игре. Обосновать на примере игр.
- 22 Способы разделения игроков на команды, способы выделения водящих
- 23 Размещение играющих и место руководителя при объяснение игры.
- 24 Судейство игры. Определение результатов игры, подведение итогов.
- 25 Приведите пример подвижных игр для воспитания силы.
- 26 Приведите пример подвижных игр для воспитания быстроты.
- 27 Приведите пример подвижных игр для воспитания выносливости.
- 28 Особенности проведения подвижных игр во внеурочное время (секции, перемены, группы продленного дня).
- 29 Положение о проведении соревнований по подвижным играм, как документ, на основе которого осуществляется подготовка и проведение соревнований(основные пункты положения).
- 30 Аспекты применения подвижных игр в занятиях спортом

Вопросы к контрольной работе

1. Подвижная игра – как вид деятельности (определение) знание подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
2. Классификация подвижных игр (варианты, примеры). Характеристика подвижных игр, используемых на знаниях в различных звеньях системы физического воспитания.
3. История возникновения подвижных игр.
4. Многообразие подвижных игр и базовые понятия (содержание понятийного аппарата, перечислить и раскрыть).
5. Значение подвижных игр для возникновения игровых видов спорта. Отличие подвижных игр от спортивных.
6. Реализация дидактических принципов при проведении подвижных игр (перечислить и раскрыть содержание).
7. Последовательность действий руководителя подвижной игры (перечислить и раскрыть содержание).
8. Знание подвижных игр в различных звеньях системы физического воспитания.
9. Направленность содержание подвижных игр (педагогической цели). Функции подвижных игр.
10. Знание подвижных игр на знаниях с дошкольниками. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
11. Значение подвижных игр на уроках физического воспитания в 1-4 классах школы. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
12. Знание подвижных игр на уроках физического воспитания в 5-9 классах школы. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
13. Значение подвижных игр на уроках физического воспитания в 10-11 классах школы. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
14. Значение подвижных игр для неурочных форм занятий в школе. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
15. Значение подвижных игр в системе спортивной тренировки. Факторы, определяющие выбор подвижной игры.
16. Значение и роль народных (национальных) подвижных игр в практике физического воспитания. Факторы возникновения народных подвижных игр.
17. Направленность содержания подвижных игр в занятиях с школьниками (педагогические цели и характеристика содержания).
18. Направленность содержания подвижных игр на уроках физического воспитания в 1-4 классах (педагогические цели и характеристика содержания).
19. Направленность содержания подвижных игр на уроках физического воспитания в 5-9 классах (педагогические цели и характеристика содержания).
20. Направленность содержания подвижных игр на уроках физического воспитания в 10-11 классах (педагогические цели и характеристик содержания).
21. Направленность содержания подвижных игр в неурочных формах занятий в школе (педагогические цели и характеристика содержания).
22. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях с школьниками.
23. Особенности методики проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в 1-4 классах.

24. Особенности методики проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в 5-9 классах школы.
25. Особенности методики проведения подвижных игр на уроках физического воспитания в 10-11 классах.
26. Особенности методики проведения подвижных игр в неурочных формах физического воспитания в школе.
27. Особенности методики проведения подвижных игр в занятиях избранном видом спорта.
28. Особенности методики проведения народных (национальных) подвижных игр.
29. Составление плана-конспекта проведения подвижной игры (последовательность действий и их характеристика).
30. Эстафеты. Классификация и знание для практики физического воспитания

5.3. Оценочные средства

Примерные тесты

1. Физическая культура представляет собой
 - А) учебный предмет в школе
 - Б) выполнение физических упражнений
 - В) процесс совершенствования возможностей человека
 - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
 - А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
 - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
 - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
 - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
 - А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
 - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
 - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений
 - Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
 - А) физических и психических качеств людей
 - Б) техники двигательных действий
 - В) работоспособности человека
 - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
 - А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
 - Б) физическое совершенство
 - В) выполнение физических упражнений
 - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
 - А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
 - Б) общим принципам образования и воспитания
 - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
 - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
 - А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
 - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
 - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
 - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания

8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
 - Б) величиной их воздействия на организм
 - В) временем и количеством повторений двигательных действий
 - Г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
 - Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
 - В) утомлением, возникающим при их выполнении
 - Г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
- А) мала и ее следует увеличить
 - Б) переносится организмом относительно легко
 - В) достаточно большая и ее можно повторить
 - Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
- А) 120-130 уд/мин
 - Б) 130-140 уд/мин
 - В) 140-150 уд/мин
 - Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:
- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
 - Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
 - В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
 - Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
13. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
 - Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
 - В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
 - Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закалывающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
 - Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
 - В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
 - Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
 - Б) более продолжительным вдохом
 - В) вдохом через нос и выдохом через рот
 - Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- А) вращений и поворотов тела
 - Б) наклонах туловища назад
 - В) возвращении в исходное положение после наклона
 - Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны

17. Что называется осанкой?
 А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
 Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
 В) привычная поза человека в вертикальном положении
 Г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
 А) затылком, ягодицами, пятками
 Б) лопатками, ягодицами, пятками
 В) затылком, спиной, пятками
 Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
 А) он обеспечивает ритмичность работы организма
 Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
 В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
 А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
 Б) снимает утомление нервных клеток организма
 В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения
 Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма
21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как
 А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма
 Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии
 В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма
 Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям
22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?
 А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения
 Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся
 В) выделение частей в уроке требует Министерства образования России
 Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

5.4. Перечень видов оценочных средств

Тестирование, реферат, устный опрос, деловая игра, контрольная работа.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
ЛП.1	Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Кикоть В. Я., Егоров С. С., Мацур И. А., Кикоть В. Я., Барчуков И. С.	Физическая культура и физическая подготовка: учебник	Москва: Юнити, 2015	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л1.2	Захарова Л. В., Люлина Н. В., Кудрявцев М. Д., Московченко О. Н., Шубин Д. А.	Физическая культура: учебник	Красноярск: СФУ, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
Л1.3		Спортивные игры	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2001	https://e.lanbook.com/book/43332
Л1.4	Рыцарева В.В.	Волейбол: теория и практика : учебник	Спорт, 2016	
6.1.2. Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л2.1	Степаненкова Э. Я.	Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: практическое пособие	Москва: МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2009	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=212993
Л2.2	Чертов Н. В.	Физическая культура: учебное пособие	Ростов-на-Дону: Издательство Южного федерального университета, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=241131
Л2.3	Шамрай С. Д., Кивихарью И. В.	Физическая культура: учебное пособие	Санкт-Петербург: Высшая школа народных искусств, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499657
Л2.4	Турманидзе В. Г., Иванова Л. М., Ковтун Г. С., Кожин С. В., Майоркина И. В., Салугин А. В., Турманидзе А. В.	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон: учебное пособие	Омск: Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2018	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563142
Л2.5		Спортивные игры	Уфа: БГПУ имени М. Акмуллы, 2002	https://e.lanbook.com/book/43331
6.1.3. Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Ссылка
Л3.1	Григорьева И. В., Волкова Е. Г., Водолазов Ю. С.	Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие	Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=142220
Л3.2	Чугайнова О. Г., Парамонова М. Ю.	Теория и технология физического воспитания детей дошкольного возраста: методические рекомендации	Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471791
Л3.3	Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И.	Физическая культура: учебное пособие	Ставрополь: СКФУ, 2017	http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483844
6.2. Перечень электронных образовательных ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет"				
Э1	Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн» // www.biblioclub.ru/			
Э2	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/			
Э3	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/sub/			
Э4	Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru/			
Э5	Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. http://fcior.edu.ru/			
6.3 Перечень программного обеспечения				
6.3.1.1	Windows 10 PRO			
6.3.1.2	Microsoft Word 2016			
6.3.1.3	Microsoft Excel 2016			
6.3.1.4	Mozilla Firefox			
6.3.1.5	Google Chrome			

6.3.1.6	7 Zip
6.3.1.7	Notepad++
6.3.1.8	OpenOffice
6.3.1.9	Foxit Reader
6.3.1.10	Aimp Player

6.4 Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Библиотека Гумер - гуманитарные науки	https://www.gumer.info/
Педагогическая библиотека	http://pedlib.ru/
Университетская библиотека онлайн	https://biblioclub.ru/
Юридическая справочная система «Система Юрист»	https://www.ljur.ru/
Справочно-правовая система "Консультант Плюс"	http://www.consultant.ru/
Национальная электронная библиотека (НЭБ)	https://rusneb.ru/
Справочно-информационный портал ГРАМОТА.РУ	http://gramota.ru/
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	http://pravo.gov.ru
УБД ООО "ИВИС" Доступ к базе данных «Издания по общественным и гуманитарным наукам»	http://www.ebiblioteka.ru/

6.5 Образовательные технологии

Имя	Описание
Здоровьесберегающие технологии	Обеспечение возможности сохранения здоровья за период обучения в вузе, формирование у него необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни и применение полученных знаний в повседневной жизни.
Технология проблемного обучения	Развитие познавательной активности, творческого мышления, способности решать проблемные ситуации.
технологии, основанные на уровневой дифференциации обучения	Развитие мотивации к учению, обучение на индивидуальном максимально сильном уровне
Информационно-коммуникативные технологии (ИКТ)	Развитие способов работы с информацией разных видов и на разных носителях с целью осуществления самостоятельной познавательной деятельности

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Ауд	Назначение	Виды работ	Оснащение	Программное обеспечение
-----	------------	------------	-----------	-------------------------

12	Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа, оснащённая оборудованием и техническими средствами обучения	Лек	Учебная мебель (столы и стулья ученические, преподавательские стул и стол) кафедра – 1 шт.; доска – 1 шт.; стеллаж для учебно-методических материалов – 1 шт.; мультимедийный проектор (переносной) – 1 шт.; экран – 1 шт.; ноутбук с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player
6	Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа, оснащённая оборудованием	Пр	Спортивный зал/тренажерный зал для проведения занятий по физической культуре и спорту (мячи, силовые тренажеры, гимнастические и борцовские маты, гантели, утяжелители, гири, штанги, боксерский мешок, скакалки, обручи, канат для перетягивания, гимнастическая стенка, набивной мяч, гимнастическая палка)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player
22	Помещение для самостоятельной работы	Ср	Читальный зал с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду организации. (столы и стулья ученические) стеллажи для учебно-методических материалов; компьютеры с возможностью подключения к сети «Интернет», с обеспечением доступа: - к электронной информационно-образовательной среде; - к электронно-библиотечной системе («Электронная библиотечная система Университетская библиотека онлайн https://biblioclub.ru/)	Windows 10 PRO Microsoft Word 2016 Microsoft Excel 2016 Mozilla Firefox Google Chrome 7 Zip Notepad++ OpenOffice Foxit Reader Aimp Player

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над конспектом лекции

Основу теоретического обучения студентов составляют лекции. Они дают систематизированные знания студентам о наиболее сложных и актуальных проблемах изучаемой дисциплины.

Осуществляя учебные действия на лекционных занятиях, студенты должны внимательно воспринимать действия преподавателя, запоминать складывающиеся образы, мыслить, добиваться понимания изучаемого предмета, применения знаний на практике, при решении учебно-профессиональных задач. Студенты должны аккуратно вести конспект. В случае недопонимания какой-либо части предмета следует задать вопрос в установленном порядке преподавателю. В процессе работы на лекции необходимо так же выполнять в конспектах модели изучаемого предмета (рисунки, схемы, чертежи и т.д.), которые использует преподаватель.

Работу над конспектом следует начинать с его доработки, желательно в тот же день, пока материал еще легко воспроизводим в памяти (через 10 часов после лекции в памяти остается не более 30-40 % материала). С целью доработки необходимо прочитать записи, восстановить текст в памяти, а также исправить описки, расшифровать не принятые ранее сокращения, заполнить пропущенные места, понять текст, вникнуть в его смысл. Далее прочитать материал по рекомендуемой литературе, разрешая в ходе чтения возникшие ранее затруднения, вопросы, а также дополняя и исправляя свои записи. Записи должны быть наглядными, для чего следует применять различные способы выделений. В ходе доработки конспекта углубляются, расширяются и закрепляются знания, а также дополняется, исправляется и совершенствуется конспект.

Подготовленный конспект и рекомендуемая литература используются при подготовке к практическим занятиям.

Подготовка сводится к внимательному прочтению учебного материала.

Непременным условием глубокого усвоения учебного материала является знание основ, на которых строится изложение материала. Обращение к ранее изученному материалу не только помогает восстановить в памяти известные положения, выводы, но и приводит разрозненные знания в систему, углубляет и расширяет их. Неоднократное обращение к пройденному материалу является наиболее рациональной формой приобретения и закрепления знаний.

Работа с рекомендованной литературой

При работе с основной и дополнительной литературой целесообразно придерживаться такой последовательности. Сначала прочитать весь заданный текст в быстром темпе. Цель такого чтения заключается в том, чтобы создать общее представление об изучаемом материале, понять общий смысл прочитанного. Затем прочитать вторично, более медленно, чтобы в ходе чтения понять и запомнить смысл каждой фразы, каждого положения и вопроса в целом.

Чтение приносит пользу и становится продуктивным, когда сопровождается записями. Это может быть составление плана прочитанного текста, тезисы или выписки, конспектирование и др. Выбор вида записи зависит от характера изучаемого материала и целей работы с ним.

План – это схема прочитанного материала, перечень вопросов, отражающих структуру и последовательность материала.

Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника. Различаются четыре типа конспектов:

- план-конспект – это развернутый детализированный план, в котором по наиболее сложным вопросам даются подробные пояснения,

- текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника,

- свободный конспект – это четко и кратко изложенные основные положения в результате глубокого изучения материала, могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом,

- тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает ответ по изучаемому вопросу.

В процессе изучения материала источника и составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым и удобным для работы.

Подготовка к семинару

Для успешного освоения материала студентам рекомендуется сначала ознакомиться с учебным материалом, изложенным в лекциях и основной литературе, затем выполнить самостоятельные задания, при необходимости обращаясь к дополнительной литературе.

При подготовке к семинару можно выделить 2 этапа:

- организационный,

- закрепление и углубление теоретических знаний.

На первом этапе студент планирует свою самостоятельную работу, которая включает:

- уяснение задания на самостоятельную работу;

- подбор рекомендованной литературы;

- составление плана работы, в котором определяются основные пункты предстоящей подготовки.

Второй этап включает непосредственную подготовку студента к занятию. Начинать надо с изучения рекомендованной литературы. Необходимо помнить, что на лекции обычно рассматривается не весь материал, а только его наиболее важная и сложная часть, требующая пояснений преподавателя в процессе контактной работы со студентами. Остальная его часть восполняется в процессе самостоятельной работы. В связи с этим работа с рекомендованной литературой обязательна.

Заканчивать подготовку следует составлением плана (перечня основных пунктов) по изучаемому материалу (вопросу).

Такой план позволяет составить концентрированное, сжатое представление по изучаемым вопросам и структурировать изученный материал.

Студент должен быть готов к контрольным опросам на каждом учебном занятии. Одобряется и поощряется инициативные выступления с докладами и рефератами по темам семинарских занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа студентов - способ активного, целенаправленного приобретения студентом новых для него знаний и умений без непосредственного участия в этом процессе преподавателей. Повышение роли самостоятельной работы студентов при проведении различных видов учебных занятий предполагает:

- оптимизацию методов обучения, внедрение в учебный процесс новых технологий обучения, повышающих

производительность труда преподавателя, активное использование информационных технологий, позволяющих студенту в удобное для него время осваивать учебный материал;

- широкое внедрение компьютеризированного тестирования;

- совершенствование методики проведения практик и научно-исследовательской работы студентов, поскольку именно эти виды учебной работы студентов в первую очередь готовят их к самостоятельному выполнению профессиональных задач;

Для успешного самостоятельного изучения материала сегодня используются различные средства обучения, среди которых особое место занимают информационные технологии разного уровня и направленности: электронные учебники и курсы лекций, базы тестовых заданий и задач.

Большое воспитательное и образовательное значение в самостоятельном учебном труде студента имеет самоконтроль.

Самоконтроль возбуждает и поддерживает внимание и интерес, повышает активность памяти и мышления, позволяет студенту своевременно обнаружить и устранить допущенные ошибки и недостатки, объективно определить уровень своих знаний, практических умений.

Текущая СРС направлена на углубление и закрепление знаний студентов, развитие практических умений и представляет собой:

- работа с лекционным материалом, поиск и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса;

- выполнение домашних заданий

- опережающая самостоятельная работа;

- изучение тем, вынесенных на самостоятельную проработку;

- подготовка к практическим занятиям;

- к экзамену.

Подготовка докладов, выступлений и рефератов

Реферат представляет письменный материал по определённой теме, в котором собрана информация из одного или нескольких источников. В нем в обобщенном виде представляется материал на определенную тему, включающий обзор соответствующих литературных и других источников. Рефераты могут являться изложением содержания какой-либо научной работы, статьи и т.п.

Доклад представляет публичное, развернутое сообщение (информирование) по определённому вопросу или комплексу вопросов, основанное на привлечении документальных данных, результатов исследования, анализа деятельности и т.д.

При подготовке к докладу на семинаре по теме, указанной преподавателем, студент должен ознакомиться не только с основной, но и дополнительной литературой, а также с последними публикациями по этой тематике в сети Интернет.

Доклад должен включать введение, основную часть и заключение. На доклад отводится 20-25 минут учебного времени. Он должен быть научным, конкретным, определенным, глубоко раскрывать проблему и пути ее решения.

Подготовка к промежуточной аттестации.

При подготовке к промежуточной аттестации целесообразно:

- внимательно изучить перечень вопросов и определить, в каких источниках находятся сведения, необходимые для ответа на них;
- внимательно прочитать рекомендованную литературу;
- составить краткие конспекты ответов (планы ответов).

Особенности организации обучения для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться следующие варианты восприятия учебной информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- 1) для лиц с нарушениями зрения: в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного документа; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат); индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 2) для лиц с нарушениями слуха: в печатной форме; в форме электронного документа; видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привлечением сурдопереводчика; индивидуальные задания и консультации.
- 3) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата: в печатной форме; в форме электронного документа; в форме аудиофайла; индивидуальные задания и консультации.