Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«КРЫМСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени В. И. ВЕРНАДСКОГО»
Гуманитарно-педагогическая академия

ЭКОНОМИКО-ГУМАНИТАРНЫЙ КОЛЛЕДЖ

**Методические материалы по дисциплине**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность
53.02.04 Вокальное искусство

## СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| Пояснительная записка | 3 |
| Содержание практических занятий (семинаров) | 4 |
| Темы рефератов и презентаций | 6 |
| Требования к написанию реферата | 13 |
| Вопросы для самостоятельной работы по дисциплине | 14 |
| Требования к выполнению конспекта по данной теме | 15 |
| Контрольные нормативы по разделам дисциплины | 16 |
| Методические рекомендации по разделу «Волейбол» | 17 |
| Методические рекомендации по разделу «Баскетбол» | 18 |
| Итоговые контрольные нормативы ПО ОФП (легкая атлетика, физический фитнес) (юноши и девушки) 15-17 лет | 19 |
| Итоговые контрольные нормативы ПО ОФП (легкая атлетика, физический фитнес) (юноши и девушки) 18-24 лет | 20 |
| Методические рекомендации по разделу «Легкая атлетика, физический фитнес» | 22 |
| Вопросы к зачету | 23 |
| Используемая литература | 25 |
| Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» | 26 |

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основная задача высшего образования заключается в формировании творческой личности способной к саморазвитию, самообразованию, инновационной деятельности, умеющей сформулировать проблему, проанализировать пути ее решения, найти оптимальный результат и доказать его правильность. В данном аспекте организация самостоятельной работы студентов выступает одним из ключевых вопросов в современном образовательном процессе, формирующим личность студента, его мировоззрение и культуру безопасности, развивающим его способности к самообучению и повышению своего профессионального уровня.

Под самостоятельной работой студентов сегодня понимается индивидуальная или коллективная учебная деятельность, осуществляемая без непосредственного руководства педагога, но по его заданиям и под его контролем.

Самостоятельная работа обучающихся является одной из основных форм внеаудиторной работы при реализации учебных планов и программ.

Целью самостоятельной работы обучающихся является овладение фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности по профилю, опытом творческой, исследовательской деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению проблем учебного и профессионального уровня.

Этапы самостоятельной работы:

– осознание учебной задачи, которая решается с помощью самостоятельной работы;

– ознакомление с инструкцией о её выполнении;

– осуществление процесса выполнения работы;

– самоанализ, самоконтроль;

– проверка работ обучающегося, выделение и разбор типичных преимуществ и ошибок.

На основании компетентностного подхода к реализации профессиональных образовательных программ, видами заданий для самостоятельной работы являются:

– *для овладения знаниями*: чтение текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы), составление плана текста, конспектирование текста, использование видеозаписей, компьютерной техники и Интернета и др.

– *для закрепления и систематизации знаний*: повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы, видеозаписей), ответ на контрольные вопросы, подготовка реферата, составление библиографии, тематических кроссвордов, тестирование и др.

– *для формирования умений и навыков*: решение задач и выполнение упражнений по образцу, решение вариативных задач, решение ситуационных (профессиональных) двигательных задач, моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности.

Самостоятельная работа обучающихся по дисциплине «Физическая культура» способствует формированию физической культуры обучающихся, способных поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, и предполагает:

- Подготовку к практическим занятиям.
- Выполнение комплексов упражнений, рекомендуемых преподавателем.
- Решение индивидуальных двигательных задач.
- Подготовку к сдаче контрольных нормативов.
- Подготовку к зачёту.

## Содержание практических занятий (семинаров)

| Разделы, темы, дидактические единицы |
|---|
| **Легкая атлетика.** Техника безопасности на занятиях. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Метание спортивного снаряда (гранаты) с места, с разбега. Прыжки в длину с места. Бег на длинные дистанции. Выполнение контрольных нормативов. |
| **Спортивные игры – волейбол.** Технические приёмы игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока. Передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху и снизу. Подача мяча. Организационные основы спортивных соревнований по волейболу. Выполнение контрольных нормативов. |
| **Спортивные игры – баскетбол.** Технические приёмы игры в баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передачи мяча на месте. Ближние броски с места. Бросок одной рукой сверху в движении (двойной шаг). Штрафные броски. Организационные основы спортивных соревнований по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов. |
| **Физический фитнес.** Комплексы упражнений на развитие гибкости. Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростных качеств. Комплексы упражнений на развитие силовых качеств. Выполнение контрольных нормативов. |

## Содержание самостоятельной работы

| Разделы, темы, дидактические единицы |
|---|
| **Легкая атлетика.** Упражнения скоростно-силовой направленности. Упражнения в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Упражнения в аэробном режиме энергообеспечения мышечной работы. |
| **Спортивные игры – волейбол.** Упражнения координационно-двигательной направленности. |
| **Спортивные игры – баскетбол.** Упражнения координационно-двигательной направленности. |
| **Физический фитнес.** Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения на развитие силовых качеств. |

## Темы рефератов и презентаций

| № п/п | Тема реферата, презентации | План реферата, презентации | Список литературы |
|---|---|---|---|
| 1. | Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1.Понятие здоровья и здорового образа жизни.<br>2.Обеспечение физического здоровья.<br>3.Самоконтроль в массовой физической культуре. | Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - ( образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; [Электронный ресурс]. - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 2. | Влияние вредных привычек на отдельные системы и на организм в целом. Физическая культура как альтернатива вредным привычкам | 1.Возникновение вредных привычек и борьба с ними.<br>2.Влияние табакокурения и алкоголизма на организм человека.<br>3.Компенсация недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности. | Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / И.С. Ба – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) |
| 3. | Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем. | 1.Роль факторов окружающей среды в решении оздоровительных задач занятий по физическому воспитанию.<br>2.Методики развития двигательного качества выносливости.<br>3.Сбалансированное питание человека в контексте здорового образа жизни, влияние вредных привычек. | Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / И.С. Ба – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4. | Роль физической культуры в целях профилактики профессиональных заболеваний и травматизма | 1.Значениефизической культуры в профессиональной работоспособности.<br>2.Физическая культура как профилактика заболеваний и травматизма.<br>3.Характеристика производственной гимнастики, ее роль в повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам труда. | Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - ( образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; [Электронный ресурс]. - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id= Чеснова Е.Л. Физическая культура : у пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 5. | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1.Понятие « здоровье». Его содержание и критерии.<br>2.Влияние окружающей среды, наследственности на здоровье человека.<br>3.Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни. | Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - ( образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; [Электронный ресурс]. - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id= Чеснова Е.Л. Физическая культура : у пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 6. | Проблема сколиоза среди молодежи | 1.Причины возникновения заболевания, врожденные и приобретенные искривления позвоночника.<br>2.Потенциал самокоррекции позвоночных дисков.<br>3.Лечение сколиоза средством физических упражнений. | Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / И.С. Ба – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат) |
| 7. | Физкультура для здоровья человека | 1.Организм человека как единая биологическая система. | Барчуков И. С. Физическая культура: ме практического обучения : учебник / И.С. Ба – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 2.Строение организма и его функциональная единица.<br>3.Степени переутомления Нервной системы и Влияние физических упражнений на умственную работоспособность.<br>4.Значение гигиены и основные виды закаливания. | пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 |
| 8. | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями | 1.Основы организации и содержание врачебно-педагогического контроля за занимающимися физическими упражнениями, организация занятий и их соответствие основным гигиеническим и физиологическим нормам.<br>2.Диагностика состояния тренированности организма. | Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у<br>пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -<br>н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (<br>образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ;<br>[Электронный ресурс]. -<br>http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 9. | Основные системы оздоровительной физической культуры. | 1.Здоровый образ жизни и физическая культура.<br>2.Физическая культура в обеспечении здорового образа жизни. | Барчуков И. С. Физическая культура: ме<br>практического обучения : учебник /<br>Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30<br>(Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме<br>практического обучения : учебник /<br>Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30<br>(Бакалавриат)<br>Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у<br>пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -<br>н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (<br>образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ;<br>[Электронный ресурс]. -<br>http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 10. | Основные методы саморегуляции психических и | 1.Теоретические аспекты понятия «физическое | Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30<br>(Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | физических заболеваний. | здоровье» в психолого-педагогической литературе.<br>2.Основные критерии и главные составляющие здоровья.<br>3.Определение психики.<br>4.Краткая характеристика наиболее эффективных средств восстановления психического здоровья. | практического обучения : учебник / И.С. Ба<br>– М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат |
| 11. | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 1.Физическая культура—часть общечеловеческой культуры.<br>2.Физическаякультура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их Физического и спортивного совершенствования.<br>3.Профессиональная направленность физического воспитания студента. | Барчуков И. С. Физическая культура: ме<br>практического обучения : учебник / И.С. Ба<br>– М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 |
| 12. | Физическое состояние женского организма | 1.Задачи физкультуры для укрепления здоровья.<br>2.Выносливость женского организма при занятиях физкультурой.<br>3.Изменение физического состояния женского организма с возрастом. | Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у<br>пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -<br>н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (<br>образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ;<br>[Электронный ресурс]. -<br>http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 13. | Самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями | 1.Совместимость занятий физическими упражнениями с вредными привычками.<br>2.Выбор направленности | Барчуков И. С. Физическая культура: ме<br>практического обучения : учебник /<br>Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30<br>(Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме<br>практического обучения : учебник /<br>Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | самостоятельных занятий, систем физических упражнений и видов спорта.<br>3.Интенсивность физических нагрузок. | (Бакалавриат)<br>Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у<br>пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -<br>н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (<br>образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ;<br>[Электронный ресурс]. -<br>http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 14. | Особенности занятий физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения | 1.Наиболее распространенные заболевания органов зрения.<br>2.Физические упражнения на различные группы мышц при заболеваниях органов зрения.<br>3.Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. | Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30<br>(Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: ме<br>практического обучения : учебник / И.С. Ба<br>– М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат |
| 15. | Средства физической культуры, комплексы физических упражнений и восстановительные мероприятия в системе профилактики профессиональных заболеваний | 1.Комплекс физических упражнений для коррекции функционального состояния человека.<br>2.Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.<br>3.Ежедневные упражнения для позвоночника. | Барчуков И. С. Физическая культура: ме<br>практического обучения : учебник / И.С. Ба<br>– М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 |
| 16. | Значение физических упражнений для развития и укрепления дыхательной системы | 1.Механизм влияния физических упражнений на дыхательную систему.<br>2.Сравнительный анализ показателей работы легких занимающегося физкультурными упражнениями и практически здорового человека. | Евсеев, Ю.И. Физическая культура : у<br>пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -<br>н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (<br>образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ;<br>[Электронный ресурс]. -<br>http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 17. | Здоровье и | 1.Понятие здоровья | Барчуков И. С. Физическая культура: ме |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | двигательная активность студента. | как величайшей ценности человека, его содержательные характеристики и критерии оценивания и признаки.<br>2.Виды здоровья, пути его достижения и сохранения.<br>3.Здоровый образ жизни и особенности жизни студента в реалиях образовательного процесса. | практического обучения : учебник / Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: м практического обучения : учебник / Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Евсеев, Ю.И. Физическая культура : пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - ( образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; [Электронный ресурс]. - http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |
| 18. | Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1.Благоприятное влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека.<br>2.Действие физических нагрузок на сердечнососудистую систему.<br>3.Спорткак профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения. | Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 30 (Бакалавриат)<br>Барчуков И. С. Физическая культура: м практического обучения : учебник / И.С. Ба – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат |
| 19. | Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применение средств физической культуры при гипертонии | 1.История развития лечебной физической культуры, ее особенности, применение и влияние на организм.<br>2.Причины возникновения гипертонии и сопутствующих заболеваний.<br>3.Лечебная гимнастика и комплекс физических упражнений для больных гипертонической болезнью. | Барчуков И. С. Физическая культура: м практического обучения : учебник / И.С. Ба – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 |
| 20. | Физическая | 1.Социальное значение и функции | Евсеев, Ю.И. Физическая культура : |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | культура и спорт в современном обществе | физической культуры и спорта в современном обществе.<br>2.История физической культуры и спорта в России.<br>Современная система физического воспитания, ее цели и задачи.<br>3.Формирование ценностного отношения к спортивному стилю жизни. | пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. -<br>н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (<br>образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ;<br>[Электронный ресурс]. -<br>http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=<br>Чеснова Е.Л. Физическая культура : у<br>пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Меди<br>- 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4. |

## Требования к написанию реферата

Написание реферата, как учебный вид деятельности, предполагает внеаудиторную, самостоятельную учебную работу обучающегося по рекомендуемой преподавателем теме.

Цель работы над рефератом – обретение обучающимся навыков библиографического поиска необходимой литературы, аналитической работы с книгой и периодикой, обобщение информации из используемых источников и последующего письменного оформления текста.

При написании реферата необходимо следовать следующим требованиям:

1. текст первоисточников (как печатных изданий, так и Интернет-источников) необходимо не копировать, а *перерабатывать* (собственные выводы после осмысления текста вынести в заключительную часть).

2. если используется дословная выдержка из текста, то она должна быть оформлена по правилам цитирования (в таком случае цитирование не будет являться плагиатом):

- цитата должна быть выделена особым шрифтом (уменьшенным шрифтом, курсивом) или кавычками (« », „ “);

- обязательна *ссылка* на источник. Ссылку следует оформить подстрочной сноской.

*Структура реферата:*

*Титульный лист*

*Содержание* - оглавление с обозначением нумерации страниц.

*Введение.* Обоснование выбора темы и её актуальности.

*Основная часть.* Смысловые части темы выделяются в отдельные главы. При необходимости главы разбиваются на параграфы. Раскрывая тему, следует подтверждать свои доводы фактами, цифрами и цитатами.

*Заключение.* Общие выводы по теме, согласие или несогласие с авторами первоисточников.

*Список используемых источников.*

*Требования к оформлению:*

*Общий объем реферата не более 15 страниц:* 1 стр. – титульный лист, 1 стр. – содержание, 10 стр. – введение и основная часть, 1 стр. – заключение, 1 стр. – список использованных источников (до 10). Текст работы оформляется шрифтом Times New Roman.

На первой странице печатается план, включающий в себя введение, параграфы, раскрывающие суть проблемы, заключение.

В конце реферата представляется список использованной литературы (не менее 5 источников) с точным указанием авторов, названия, места и года ее издания.

***Титульный лист*** должен содержать следующую информацию:

1) наименование министерства;

2) полное название учебного заведения;

3) название кафедры;

4) название учебной дисциплины;

5) заглавие (тема) работы. Наименование работы на титульном листе должно совпадать с названием темы по заданию;

6) фамилия автора;

7) должность, ученая степень, ученое звание и фамилия преподавателя,

8) город и год выполнения работы

Титульный лист является первой страницей работы, но номер страницы на ней не проставляется. Нумерация страниц начинается со второго листа.

**Процедура защиты реферата**

Студент, защищающий реферат, в течение 10-15 минут должен рассказать о его актуальности, поставленных целях и задачах, изученной литературе, структуре основной части, сделанных в ходе работы выводах, после чего преподаватель задаёт вопросы по представленной проблеме. Оценка складывается из: соблюдения формальных требований к реферату; грамотного раскрытия темы, умения четко рассказать о представленном реферате, способностью понять суть задаваемых по работе вопросов и сформулировать точные ответы на них.

## Вопросы для самостоятельной работы по дисциплине

1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность.
2. Формирование мотивов и организация занятий физическими упражнениями.
3. Формы самостоятельных занятий.
4. Содержание самостоятельных занятий.
5. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
6. Расчет часов самостоятельных занятий для женщин.
7. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной нагрузки.
8. Управление самостоятельными занятиями. Определение цели. Учет индивидуальных особенностей.
9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки.
10. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки.
12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.
13. Энергозатраты при физической нагрузки разной интенсивности.
14. Гигиена самостоятельных занятий.
15. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами в свободное время студентов.
16. Виды диагностики, ее цели и задачи.

17. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физической культурой и спортом, его содержание и периодичность.
18. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений – тестов для оценки физического развития и физической подготовленности.
19. Педагогический контроль, его содержание и виды.
20. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
21. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования. Дневник самоконтроля.
22. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
23. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
24. Оценка тяжести нагрузки при занятиях физическими упражнениями по изменению массы тела и динамометрии (ручной и становой).
25. Оценка функциональной подготовленности по задержке дыхания на выдохе и вдохе.
26. Оценка тяжести нагрузки по субъективным показателям.

**Требования к выполнению конспекта по данной теме**

Конспект должен содержать исходные данные источника, конспект которого составлен.

В нём должны найти отражение основные положения текста.

Объём конспекта не должен превышать одну треть исходного текста.

Текст может быть, как научный, так и научно-популярный.

Сделайте в вашем конспекте широкие поля, чтобы в нём можно было записать незнакомые слова, возникающие в ходе чтения вопросы.

Соблюдайте основные правила конспектирования:

1. Внимательно прочитайте весь текст или его фрагмент – параграф, главу.

2. Выделите информативные центры прочитанного текста.

3. Продумайте главные положения, сформулируйте их своими словами и запишите.

4. Подтвердите отдельные положения цитатами или примерами из текста.

5. Используйте разные цвета маркеров, чтобы подчеркнуть главную мысль, выделить наиболее важные фрагменты текста.

*Конспект* – это сокращённая запись информации. В конспекте, как и в тезисах, должны быть отражены основные положения текста, которые при необходимости дополняются, аргументируются, иллюстрируются одним или двумя самыми яркими и, в то же время, краткими примерами.

Конспект может быть кратким или подробным. Он может содержать без изменения предложения конспектируемого текста или использовать другие, более сжатые формулировки.

Конспектирование является одним из наиболее эффективных способов сохранения основного содержания прочитанного текста, способствует

формированию умений и навыков переработки любой информации. Конспект необходим, чтобы накопить информацию для написания более сложной работы (доклада, реферата, курсовой, дипломной работы).

*Виды конспектов*: плановый, тематический, текстуальный, свободный.

*Плановый конспект* составляется на основе плана статьи или плана книги. Каждому пункту плана соответствует определенная часть конспекта.

*Тематический конспект* составляется на основе ряда источников и представляет собой информацию по определенной проблеме.

*Текстуальный* конспект состоит в основном из цитат статьи или книги.

*Свободный* конспект включает в себя выписки, цитаты, тезисы.

## Контрольные нормативы по разделам дисциплины

### Волейбол (юноши)

| Название теста | ОЦЕНКА | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Нападающий удар с передачи партнера из зон 4, 2 по | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Подача верхняя прямая по зонам 2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 1 укороченная | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Сдача норматива по знанию правил игры волейбол | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

### Волейбол (девушки)

| Название теста | ОЦЕНКА | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| Нападающий удар с передачи партнера из зон 2 и 4 по | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Подача верхняя прямая по зонам (2 в 1 зону, 2 в 5 зону, 2 укороченные) | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| Сдача норматива по знанию правил игры волейбол | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

### Методические рекомендации по разделу «Волейбол»

1. Все действия волейболиста начинаются из положения стойки, т.к. это важное условие для выполнения элементов техники.
2. Волейболист должен быть готов стартовать до того, как мяч начал свой полет, и уже в начале бега определить направление перемещения.
3. В падениях самым существенным моментом является приземление, безопасность которого достигается перекатом на спине или груди.
4. Если более сильная рука – правая, чаще волейболисты отталкиваются в напрыгивании левой ногой, поэтому перед прыжком они посылают вперед правую ногу, что является более целесообразным для удара правой рукой.
5. Для удара необходим энергичный замах рукой с разворачиванием туловища игрока несколько вправо.
6. В зависимости от игровой ситуации и индивидуальных особенностей

7. игроков мяч в игру вводят в игру нижней прямой, нижней боковой, верхней прямой и верхней боковой подачей.

8. При нижних и верхних передачах главное значение имеет работа ног, их активность и точное положение предплечий под мячом.

9. При нападающем ударе (прямой и боковой) важными частями являются разбег, прыжок и хлесткое движение кистью. При блокировании руки над сеткой не должны выноситься преждевременно. Только определив наиболее вероятное направление удара, он закрывает это направление.

10. .В игре большего успеха добиваются те команды, которые при организации тактических действий учитывают и используют индивидуальные особенности игроков (нападающие, связующие, защитники).

## БАСКЕТБОЛ

| **Название теста** | **Нормативные результаты** | |
|---|---|---|
| | **М** | **Ж** |
| Комбинированные упражнения, (сек) | 21 | 24 |
| Штрафные броски (количество попаданий) из 5 бросков | 5/3 | 5/3 |
| Броски со средней дистанции | 10/5 | 10/5 |
| Бег 40 с (количество площадок) | 21 | 24 |

**Методические рекомендации по разделу «Баскетбол»**

1. Техника является рациональным средством игры для предупреждения хаотичного характера движений игроков на площадке.
2. В процессе игры баскетболист должен быть готов к любым неожиданным действиям: к бегу рывку, прыжкам, остановкам, поворотам.
3. Хорошая ловля мяча обеспечивает успешное выполнение других приемов, поэтому в первую очередь необходимо научиться ловле и передаче мяча одной рукой, двумя руками из различных исходных положений.
4. Точность бросков зависит от многих факторов и одним из них является хорошая техника броска двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху.
5. Перехват – наиболее активный прием техники защиты, поэтому в первую очередь следует научиться перехвату-передаче, в т.ч. при ведении мяча.
6. Вырывание, выбивание, накрывание, отбивание – основные приемы противодействия противнику.

7. К основным чертам тактики следует отнести: быстроту атакующих действий, простоту комбинационного стиля игры, активные формы ведения игры в защите.
8. .Важно распределять функции игроков: центровой и крайние нападающие, игроки задней линии.
9. .Для успеха в игре необходимо использовать «стремительное нападение», «позиционное нападение» с различными вариантами. 38.Быстрота перехода к нападению зависит от индивидуальных действий: «держать» игрока «опекать» игрока, взаимодействовать с двумя и более игроками.
10. .При защите всем составом следует применять концентрированную защиту, подвижную защиту (прессинг), смешанную защиту.
11. .Для обучения технике игры следует использовать специальные упражнения и подвижные игры.

**Итоговые контрольные нормативы ПО ОФП (легкая атлетика, физический фитнес) (юноши и девушки)**

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Возраст | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 15-17 (лет) | | | 15-17 (лет) | | |
| | | юноши | | | девушки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег на 100 м (с)<br>Бег 30 м,с<br>Бег 60 м, сек | 14,4<br>4,6<br>8,5 | 14,8<br>4,9<br>9,2 | 15,5<br>5,3<br>10,0 | 16,5<br>5,0<br>9,4 | 17,2<br>5,5<br>10,0 | 18,2<br>5,9<br>10,5 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., с) мальчики<br>2000м - девушки | 12,40 | 13.30 | 14.30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 3. | Прыжок в длину с места (см) | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) | 12 | 10 | 7 | 9 | 7 | 5 |
| 5. | Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +13 | +11 | +6 | +20 | +15 | +13 |
| 6. | Челночный бег 4х9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11.0 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 6. | Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 13 |
| 7 | Прыжки на скакалке, за 25 сек * | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | **Возраст** (юноши, девушки) | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 18-24 юноши | | | 18-24 девушки | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 17,5 | 17,0 | 16,5 |
| 2. | Бег на 3 км (мин., с) | 14.00 | 13.30 | 12.30 | Без учета времени | | |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | 270 | 290 | 320 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 230 | 240 | 170 | 180 | 195 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю) Низкой перекладине (д) (раз) | 9 | 10 | 13 | 10 | 15 | 20 |
| | или рывок гири (раз) | 20 | 30 | 40 | 9 | 6 | 3 |
| 5. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +7 | +13 | +8 | +11 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 6. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 500 (д) | 33 | 35 | 37 | 14 | 17 | 21 |
| 7 | Кросс на 5 км (ю) 3 км (д) по пересеченной местности * | Без учета времени | | | | | |

**Методические рекомендации по разделу «Легкая атлетика, физический фитнес»**

1. Отдельные стимулирующие упражнения силового характера, выполняемые непосредственно перед основными упражнениями, обеспечивают тонизирующий эффект.
2. В период развития выносливости у студентов необходимо придерживаться следующего:
3. при выполнении упражнений обращать внимание на амплитуду движения и скорость выполнения, на время появления максимальных мышечных усилий;
4. наибольший эффект достигается упражнениями с концентрацией внимания на взрывном характере проявления усилий;
5. в прыжковых упражнениях число повторений в одном подходе не должно превышать: 20-25 раз с преодолением собственного веса; 10-15 раз в упражнениях с применением малых отягощений;
6. нецелесообразно выполнять прыжковые упражнения в состоянии утомления, так как возникает замедление выполняемых движений;
7. чередовать прыжковые упражнения с силовыми упражнениями, легким бегом и упражнениями на расслабление.
8. Величина внешнего отягощения, используемого для развития прыгучести не должна превышать 30 – 40% от индивидуального максимального отягощения.
9. В выполнении бега со старта с опорой на одну руку выполняем выход со старта в наклоне; согнутое колено маховой ноги движется вперед-вверх; движения рук согласованы с движением ног.
10. Подбор тренировочных упражнений во многом зависит от исходного уровня физической подготовленности. Если студент не может подтянуться и одного раза, учиться подтягиванию следует вначале в облеченных условиях - в висе лежа на низкой перекладине. По мере роста показателя в этом упражнении увеличивать нагрузку можно за счет дополнительного отягощения, например, пояса со свинцовыми вкладышами. Далее с помощью партнера следует начинать подтягивания на высокой перекладине. Когда занимающемуся удастся подтянуться самостоятельно 1-3 раза, можно усложнять упражнения (подтягивание в висе хватом сверху (большими пальцами внутрь); хватом снизу (большими пальцами наружу); в разном хвате (одна рука хватом сверху, другая - снизу); на кончиках пальцев; в узком и широком хватах; с промежуточной остановкой на 5-6 сек. при угле сгибания в локтевых суставах 90).
11. Во время подтягивания в висе лежа на низкой перекладине которое выполняется до касания грудью перекладины, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, голова держится прямо. Ноги должны быть в упоре. Наиболее экономично подтягивание при хвате рук чуть шире плеч. Опускание в исходное положение после подтягивания должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.
12. Во время поднимания ног в висе на перекладине, которое выполняется силой (без маха) до касания перекладины, ноги выпрямлены, носки

оттянуты, голова держится прямо. Опускание в вис (в исходное положение) должно выполняться спокойно. Дыхание не задерживается.

13. При выполнении указанных силовых упражнений также следует ориентироваться на методы максимальных, повторных, динамических и статических усилий. Силовые качества, развиваемые с помощью рассмотренных силовых упражнений, положительно влияют на результаты в других контрольных нормативах.
14. Во время выполнения упражнения, поднимания туловища из положения лежа на спине голова держится прямо, локти в стороны, дыхание ритмично. Повторения должны выполняться не быстро, с фиксацией всех фаз. Стопы не отрываются от опоры.
15. В упражнении сгибания-разгибания рук в упоре на брусьях движения выполняется не быстро с фиксацией конечных точек. Руки сгибать до уровня, когда плечо опускается ниже горизонта (между предплечьем и плечом менее 90 град.).
16. Во время выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре о скамейку держите корпус ровно и сохраняйте спину прямой. Руки располагаются на ширине плеч или чуть шире. При сгибании рук выполните выдох, при разгибании – вдох.

## Вопросы к зачету

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры: физическое воспитание; физическое развитие; профессионально–прикладная физическая подготовка; оздоровительно–реабилитационная физическая культура.
5. Физическая культура в структуре профессиональной деятельности.
6. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
7. Профессиональная направленность физической культуры.
8. Организационно–правовые основы физической культуры и спорта.
9. Физическая культура и спорт в классическом университете.
10. Гуманитарная значимость физической культуры.
11. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.
12. Основы организации физического воспитания в вузе.
13. Понятие о социально–биологических основах физической культуры.
14. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.
15. Общее представление о строении тела человека.
16. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.

17. Строение и функции опорно-двигательного аппарата.

18. Нервная и гуморальная регуляция физиологических процессов в организме. Понятие о рефлекторной дуге.

19. Физиологическая характеристика утомления и восстановления.

20. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.

21. Физиологическая классификация физических упражнений.

22. Показатели тренированности в покое.

23. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок.

24. Показатели тренированности при предельно напряженной работе.

25. Представление об обмене белков и его роль в мышечной деятельности.

26. Представление об обмене углеводов при физических нагрузках.

27. Представление о водном обмене в процессе мышечной работы.

28. Обмен минеральных веществ и физическая нагрузка.

29. Витамины и их роль в обмене веществ.

30. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

31. Понятие об основном и рабочем обмене. Регуляция обмена веществ.

32. Кровь. Ее состав и функции. Система кровообращения. Ее основные составляющие.

33. Сердце как главный орган кровеносной системы (строение и функции). Представление о сердечно–сосудистой системе.

34. Характеристика изменений пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.

35. Присасывающее действие в кровообращении и мышечный насос.

36. Механизм проявления гравитационного шока.

37. Показатели деятельности дыхательной системы.

38. Кислородный запрос, максимальное его потребление и кислородный долг.

39. Характеристика гипоксических состояний. Внешнее и внутреннее дыхание.

40. Двигательная активность и железы внутренней секреции.

41. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

42. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

43. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

44. Здоровый образ жизни студента. Факторы, влияющие на здоровье студентов.

45. Влияние окружающей среды на здоровье. Наследственность и ее влияние на здоровье.

46. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

47. Самооценка собственного здоровья.

48. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
49. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.
50. Режим труда и отдыха.
51. Гигиенические основы закаливания.
52. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
53. Профилактика вредных привычек.
54. Культура межличностных отношений.
55. Психофизическая регуляция организма.
56. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
57. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни.
58. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
59. Изменение состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
60. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
61. Влияние на работоспособность периодичности ритмичности процессов в организме.
62. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
63. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
64. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
65. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
66. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
67. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
68. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
69. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно–спортивного лагеря.
70. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

**Основная учебная литература**

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее

образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591.

3. Чеснова Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - ISBN 978-5-4458-3076-4 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945.

4. Чеснова Е.Л. Практикум по физической культуре : учебно-методическое пособие / Е.Л. Чеснова, В.В. Варинов. - М. : Директ-Медиа, 2013. - 68 с. - ISBN 978-5-4458-3075-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956.

**Дополнительная учебная литература**

1. Барчуков И. С. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. – М. : КноРус, 2014. – 304 с. – (Бакалавриат)

2. Волейбол. Баскетбол. Гандбол: Организация и проведение соревнований по спортивным играм : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, Е. Ю. Ковыршина, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Издательство СибГУФК, 2014. – 136 с. : ил., схем., табл. – Библиогр.: с. 128–130. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429370

3. Ковшура, Е. О. Оздоровительная классическая аэробика [Текст] : учебное пособие / Е. О. Ковшура. – Ростов н/Д. : Феникс, 2013. – 168 с. : рис. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 124–126. – 2500 экз. – ISBN 978-5-222-20119-0.

4. Панина, Н. А. Йога для всех. Руководство для начинающих. / Н. А. Панина. – М. : Рипол Классик, 2013. – 256 с. – (Практика нового образа жизни). – ISBN 978-5-386-06913-1 ; То же [Электронный ресурс]. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=240159

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика : учебник / под ред. Г. В. Грецова, А. Б. Янковского. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2014. – 288 с. – (ВО. Бакалавриат).

**Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

1. Электронно-библиотечная система «Книги для всех». – (Режим доступа) http://lib4all.ru
2. ЭБС «Учиться легко!». – (Режим доступа) http://www.knowed.ru/index.php?id=1396&name=pages&op=view
3. ЭБС «ФизкультУРА». – (Режим доступа) http://fizkult-ura.ru/books/history
4. Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн». – (Режим до-ступа) :http://www.biblioclub.ru/info/about.html

5. Литература издательства IOS Press (тестовый доступ). – (Режим доступа): http://iospress.metapress.com/journals/
6. ЭБС IQlib. – (Режим доступа):http://www.iqlib.ru/
7. ЭБС IPRbooks. – (Режим доступа):http://www.iprbookshop.ru/
8. ЭБС Книгафонд. – (Режим доступа):http://www.knigafund.ru/