



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ФИЛИАЛ ДФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП


«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой


«28» июня 2019г.

Гончаров В.И.

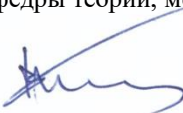
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Нетрадиционные формы физической культуры и спорта
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Программа подготовки «Технологии обучения и воспитания в физической культуре и спорте»
Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1
лекции не предусмотрены
практические занятия 18 часов
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО не предусмотрено/ лаб. Не предусмотрено
всего часов аудиторной нагрузки 18 часов
в том числе с использованием МАО не предусмотрено
самостоятельная работа 162 часа
в том числе на подготовку к экзамену 36 часов
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет не предусмотрен
экзамен курс 1 семестр 1

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.01 Педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 126

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики и практики физической культуры и спорта протокол № 1 от «28» июня 2019 г.

Заведующий кафедрой



В.И. Гончаров

Составитель: канд.пед. наук, доцент



Т.Н. Власенко

Уссурйск
2019

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « _____ » _____ 20__ г. № _____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: - проанализировать проблемы использования нетрадиционных форм физической культуры и спорта на различных ступенях образования.

Задачи:

1. Проанализировать научно обоснованные нетрадиционные формы физической культуры и спорта.

2. Изучить и проанализировать положительные и отрицательные стороны использования нетрадиционных форм физической культуры и спорта в системе общего образования и спортивной подготовки для ведения успешной педагогической деятельности.

3. Изучить методические основы внедрения основных нетрадиционных форм физической культуры и спорта в практической деятельности.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется универсальная и профессиональная компетенция

Наименование категории (группы) универсальных и профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции и профессиональной выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной и профессиональной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода. УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач
Реализация образовательных программ разного уровня (базового и углубленного)	ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК 1.1 Знает основные модели построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования ПК 1.2 Умеет: отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, а также для диагностики и

		<p>оценки результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту.</p> <p>ПК 1.3 Владеет: адекватными конкретной ситуации действиями по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, а также по диагностике и оценке результатов освоения обучающимися основных и дополнительных образовательных программ по физической культуре и спорту</p>
--	--	---

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрено учебным планом

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(практические занятия 18 часов.)

1 семестр 18 часов

Занятие 1. Урочные и неурочные формы занятий по физической культуре (2/2 часа).

Цель. Выявить основные особенности урочных и неурочных форм проведения занятий. Определить отличительные особенности каждой формы.

Занятия 2.Проведение урочных форм занятий по физической культуре (2 часа).

Цель: отработка практических навыков и умений построения урочных форм занятий.

Задание: Каждый студент на занятии должен выполнить роли: учитель физической культуры или инструктора, занимающегося. В роли преподавателя студент должен использовать индивидуальный и дифференцированный подход к каждому занимающемуся. В роли занимающегося, студент должен знать возрастные психологические и анатомо-физиологические особенности каждого возраста.

Занятие 3. Неурочные формы занятий по физической культуре: физкультпаузы, физкультминутки, спортивные праздники(2 часа)

Цель: отработка практических навыков и умений построения неурочных форм занятий.

Занятие 4. Методика построения нетрадиционного оздоровительного урока физической культуры (2 часа).

Цель: Выявить индивидуальные особенности занимающихся (антропометрические, физиологические, физические) и подобрать средства и методы проведения оздоровительного урока физкультуры. Составить план конспект.

Задание: Каждый студент на занятии должен выполнить роли: учитель физической культуры (инструктор), занимающейся (ученик). В роли преподавателя студент должен использовать индивидуальный и дифференцированный подход к каждому занимающемуся. В роли занимающегося, студент должен знать возрастные психологические и анатомо-физиологические особенности каждого возраста.

Занятие 5. Проведение нетрадиционных занятий по физической культуре для людей имеющих определенные отклонения в состоянии здоровья (2 часа).

Цель: отработка практических навыков и умений проведения нетрадиционных занятий по физической культуре с людьми разного возраста.

Задание: Каждый студент на занятии должен выполнить роли: учитель физической культуры, ученика, имеющего определенное отклонение в состоянии здоровья (имитировать заболевание). В роли преподавателя студент должен использовать индивидуальный и дифференцированный подход к каждому ученик. В роли ученика, студент должен знать симптомы заболевания.

Занятие 6. Проведение урочных форм занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов физической культуры (2 часа)

Цель: Научить студентов составлять дифференцированные фитнес-программы.

Задача: Выбор фитнес-программы для коррекция фигуры занимающегося.

Занятие 7. Определение качества, значимости нетрадиционных занятий по физической культуре (2 часа).

Цель: Научить студентов проводить анализ и самоанализ.

Задание: Разобрать проведенные занятия. Каждый студент представляет краткий самоанализ, проведенного занятия: анализирует, что получилось, что нет. Методом обсуждения в группе выявить наиболее удачные занятия, проведенные студентами. Выявить ошибки и предложить как их исправить, чем дополнить содержание занятия.

Занятие 8,9. Нетрадиционные виды физической культуры (4 часов).

Цель: Ознакомить студентов с нетрадиционными видами физической культуры: Кроссфит, аэробика, шейпинг, скиппинг.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1-2 неделя	Доклад «Нетрадиционный урок физической культуры»	15	Доклад
2	3-4 неделя	Подготовка конспекта «Урок физической культуры»	19	Провести урок на заданную тему
3	5-6 неделя	Подготовка конспекта	22	Сдать конспект и

		одного вида неурочного занятия: физкультпаузы, физкультминутки, спортивные праздники		провести
4	7-12 неделя семестра	Подготовка конспекта нетрадиционного урока по физической культуре для занимающихся различных возрастных категорий (дошкольники, школьники, студенты, взрослое население)	26	Сдать конспект и провести занятие
5	15-16 неделя семестра	Составить анализ проведенного занятия другим студентом	16	Сдать распечатанный отчет
6	17-18 неделя семестра	Подготовка доклада с презентацией «Нетрадиционные виды спорта»	28	Доклад с презентацией Конспект
	Подготовка к экзамену		36	
		итого	162	

Рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.

Самостоятельная деятельность студентов направлена на:

- расширение и углубление научно-методических знаний по отдельным темам;
- освоение умений и навыков использования знаний для решения прикладных задач по нетрадиционным формам физической культуре и спорта;
- усвоение умений и навыков практической и методической работы;
- развитие умений самопознания, саморазвития и самореализации в педагогической деятельности.

Для развития познавательной и коммуникативной функции студентов, осмысленного усвоения знаний и понимания сущности понятий, теоретических положений и их связи и эмпирическими фактами,

формирование умений и навыков, необходимых в ведении успешной профессиональной деятельности, используются следующие виды заданий:

- подготовка доклада и представление его в форме устного сообщения с использованием слайд презентации;

- составление конспекта занятия и самостоятельное проведение урока с использованием нетрадиционных форм физической культуры и спорта.

Методические указания по подготовке доклада

Доклад – вид устного монолога научного стиля речи. От сообщения доклад отличается большим объемом информации. Оптимальное время доклада – 5-10 минут. Во вступлении докладчик не только сообщает тему, но и указывает ее актуальность и значение. Основная часть доклада содержит материал, который отобран учащимся для рассмотрения данной темы. В заключении нужно сделать выводы.

Окончательно отработанный текст доклада можно несколько раз прочитать, чтобы лучше усвоить последовательность изложения, а затем обязательно проговорить вслух. Кроме того, надо проверить, сколько минут займет выступление: заметить по часам время начала и конца проговаривания. Вы должны попасть в требуемый интервал ± 20 секунд.

Структура доклада:

- Титульный лист;
- Введение;
- Основная часть;
- Заключение;
- Список использованных источников (литература, название сайтов).

Требования к оформлению работы

1. Работа должна быть выполнена с использованием компьютера и принтера на одной стороне бумаге формата А4 через полуторный межстрочный интервал. Цвет шрифта должен быть черным, шрифт TimesNewRoman, кегель 14.

2. Текст следует печатать, соблюдая следующие размеры полей: правое, верхнее и нижнее – 15 мм, левое – 25 мм. Абзацный отступ должен быть одинаковым по всему тексту и составлять 125 мм.

3. Выравнивание текста по ширине.

4. Перед знаками препинания (кроме тире) не может быть пробела. После знака препинания пробел обязателен.

5. Разрешается использовать компьютерные возможности акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя выделение жирным шрифтом, курсив, подчеркивание.

6. Перенос слов недопустим.

7. Таблицы и иллюстрации размещаются по центру листа и нумеруются последовательно арабскими цифрами.

8. Если иллюстраций несколько, то все они должны быть одного размера.

9. В тексте на все рисунки, таблицы, схемы, фото должны быть даны ссылки.

Тематика докладов

Доклад «Нетрадиционный урок по физической культуре:

1. Нетрадиционное оборудование.
2. Нетрадиционные методы.
3. Нетрадиционные средства.

Доклад с презентацией «Нетрадиционные виды спорта»:

1. Виды туризма.
2. Виды фитнеса.
3. Оздоровительные виды.
4. Виды спорта для инвалидов.

Методические рекомендации для подготовки презентаций

Общие требования к презентации:

- презентация не должна быть меньше 15 слайдов;

- первый лист – это титульный лист, на котором обязательно должны быть представлены: название проекта; фамилия, имя, отчество автора;
- следующим слайдом должно быть содержание, где представлены основные этапы (моменты) презентации; желательно, чтобы из содержания по гиперссылке можно перейти на необходимую страницу и вернуться вновь на содержание;
- дизайн-эргономические требования: сочетаемость цветов, ограниченное количество объектов на слайде, цвет текста;
- последними слайдами презентации должны быть глоссарий и список литературы.

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Методические рекомендации для подготовки конспекта занятия

Подготовить конспект общеразвивающих упражнений для проведения их поточным способом:

А) При написании конспекта необходимо четко заучить терминологию общеразвивающих упражнений,

Термины общеразвивающих упражнений

Исходные положения (и.п.)- стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойка: вертикальное положение занимающегося, когда он стоит прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь, плечи развернуты, сохраняется наиболее благоприятное для нормального функционирования внутренних органов положение тела (осанка). Стоки могут быть: на руках, голове, лопатках, предплечьях.

Наиболее простая из стоек – основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке. Различают: стойку ноги врозь; стойку ноги врозь широкую, узкую; ноги врозь правой; скрестную; на правом (или на левом) колене, а также сомкнутую (стопы сомкнуты); правой (левой) вольно.

При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положения сидя, лежа и др.), в стойку на ногах обозначается термином «встать».

Седы – положение сидя на полу или снаряде. Различают: сед, сед ноги врозь, сед углом, то же – ноги врозь, сед согнувшись, сед с захватом, сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

Присед – положение занимающихся на согнутых ногах, полуприсед, круглый присед, (полуприсед), полуприсед с наклоном и, как вариант, «старт пловца», полуприсед (присед) на правой или левой и др.

Выпад – положение или движение с выставлением и сгибанием опорной ноги, наклонный выпад, выпад вправо с наклоном, глубокий выпад, разноименный выпад (указывается нога и направление выпада). Например: выпад левой вправо.

Упоры – положения, в которых плечи выше точек опоры. Различают: упор присев, упор на правом колене, то же – одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись, упор лежа на

предплечьях, упор лежа сзади и др.

Лежа – горизонтальное положение на полу или снаряде с прямыми ногами. Различают положение лежа на спине, на боку, лежа с различными положениями рук и ног. Например: лежа на спине руки вперед, лежа прогнувшись, лежа кольцом.

Исходные положения рук: руки на пояс, к плечам, за голову, перед грудью, скрестно (указывается какая сверху), за спину и др.

Направление движения руками и ногами определяется по отношению к туловищу не зависимо от его положения в пространстве.

Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности, а также ногами (ногой) над снарядом.

Дуга – круговое движение руками (кистью, предплечьем) менее чем на 360° по окружности. Например, и.п. руки вверх - «дугами назад руки вперед».

При наименовании упражнений с предметами основным признаком служит положение предмета (его направление) и совершаемый им путь.

Б) При написании конспекта необходимо соблюдать последовательность включения упражнений с учетом здоровьесберегающих технологий по принципу «от периферии к центру»:

- Упражнения на потягивание, дыхание, осанку.
- Упражнения для пальцев рук, и лучезапястного сустава.
- Упражнения для голеностопного сустава.
- Упражнения для локтевого сустава.
- Упражнения для коленного сустава.
- Упражнения для плечевого сустава и трапецевидных мышц (удерживающих шею).
- Наклоны и повороты головы (исключая наклоны головы назад и круговые движения головой).
- Наклоны, повороты и скручивания туловища (исключая наклоны туловища назад и круговые движения туловища в горизонтальной плоскости).

- Упражнения на растягивание.
- Махи.
- Прыжки или бег на месте.
- Упражнения на потягивание, дыхание, осанку.

Далее внести все разработанные упражнения в таблицу для конспектов (СМ. ниже пример).

Содержание	Дозировка	ОМУ
ОРУ на месте: 1)И.п. О.с. 1-2 – стойка на правой, левую назад на носок, руки вверх; 3-4 – И.п. 5-8 тоже с другой ноги.	4 раза	Выше на носки, спина прямая, колени не сгибать.
2)И.п. руки в замок перед грудью. 1 – стойка на носках, руки вверх в замок наружу; 2 – полуприсед, руки вперед в замок наружу, 3 – правую ногу в сторону на носок, руки в замок наружу перед глазами, 4 - И.П. 5-8 – Тоже с другой ноги	2 раза	-тянуться выше на носках, вдох; - опустить пятки и придать их к полу, выдох; - можно чуть подать вперед правый бок.

ПРИМЕР СОСТАВЛЕНИЯ КОНСПЕКТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

План-конспект урока физической культуры № 1 для прикрепленной М 2101 фк группы

Дата проведения: 12.01.201 г.

Место проведения: гимнастический зал

Время проведения: с 14.50 до 16.20 ч.ч.

Количество учащихся группы - по списку 11 чел.

- присутствуют на занятии 11 чел.

- практически занимаются 9 чел.

Необходимый спортивный инвентарь (оборудование; наименование и количество): толстый мат, гимнастическая скамейка, мост, козел.

Задачи урока:

(образовательная) 1. Обучение строевым упражнениям, перестроения.

2. Разучивание с разбега напрыгиванию на мост, наскок в упор присев.

3. Обучение технике опорного прыжка.

(развивающая): развитие ловкости, силы, прыгучести, выносливости, быстроты, координации.

(воспитательная): воспитание дисциплинированности, решительности, собранности, трудолюбия, ответственности

Проводящий урок: _____.

(Ф.И.О. студента)

Часть занятия	И.П. Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
I	Подготовительная часть	30 мин	
	Построение в шеренгу, сообщение задач, рапорт		Физорг сдает преподавателю рапорт о готовности группы к занятию.
	Повороты на месте	2-3 поворота	Во время поворотов туловище держать прямо; следить, чтобы руки были прижаты к телу.
	Перестроение из одной шеренги в две	3 раза	После предварительного расчета на «1-ый» и «2-ой» подается команда «В колонны стройся!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой назад, правой в правую сторону и приставляют левую ногу к правой. Перестроение выполняется на 3 счета.
	Перестроение из колонн в шеренгу	3 раза	После построения в колонны дается команда «В шеренгу становись!». По этой команде вторые номера делают шаг левой ногой в левую сторону, правой шаг вперед левую приставляем к правой. Перестроение выполняется на 3 счета.
	Перестроение из шеренги в колонны по три	3 раза	После предварительного расчета на 1ый, 2-ой, 3-ий подается команда «В колонны по три стройся!». По этой команде 2-ые номера остаются на месте, 1-ые – делают шаг правой ногой вперед, левую в левую сторону и приставляют к ней правую. В это время 3-ьи номера делают шаг левой ногой назад, правой в правую сторону и приставляют левую ногу к правой. Перестроение выполняется на 3 счета.

Перестроение из колонны по три в одну шеренгу.	3 раза	Подается команда «Группа в шеренгу становись!». 1-ые и 3-ьи номера должны вернуться в шеренгу. 1-ые номера делают шаг в правую сторону, левой шаг назад и приставляют к ней правую ногу. 3-ьи – делают шаг в сторону левой ногой, правой шаг вперед левую ногу приставить к ней. Перестроение выполняется на 3 счета.
Движение налево в обход по залу с выполнением заданий:		
1. Ходьба строевым шагом	1 круг	Обратить внимание, чтобы маршировали с левой ноги.
2. Руки на пояс, ходьба на носках	0,5 круга	Обратить внимание на осанку.
3. Руки в замок за голову, ходьба на пятках	0,5 кр	Не спешить.
4. Руки в замок перед грудью, волнообразные движения руками	4 р.	Движения плавные и с высокой амплитудой.
5. Руки на пояс, круговое движение плечами на каждый шаг вперед, назад	4 р.	На два шага вперед и два шага назад. Спина прямая.
6. Руки на пояс, наклоны туловища в стороны на каждый шаг	3 р.	Не спешить, счет умеренный. Наклониться ниже.
7. Руки вверх в замок наружу, повороты туловища в стороны на каждый шаг	3 р.	Тянуться вверх макушкой, тянемся вверх руками, осанка.
8. Ходьба в полуприседе, руки на бедро	0,5 кр.	Держать равновесие.
9. Ходьба без задания	0,5 кр.	Обратить внимание, чтобы маршировали с левой ноги.
10. Ходьба с переходом в бег	0,5 кр.	Ходьба учащается и переходит в бег
11. Бег без задания	1 кр.	Голова смотрит прямо, дыхание через нос.
12. Бег с выносом прямых ног вперед	0,5 кр.	Ноги не сгибать в коленях.
13. Бег с выносом прямых ног в стороны	0,5 кр.	Ноги не сгибать в коленях.
14. Бег без задания с переходом на ходьбу	0,5 кр.	Дыхание через нос, руки не опускать.
15. Ходьба без задания	0,5 кр.	Обратить внимание, чтобы занимающиеся маршировали с левой ноги.
Перестроение из одной шеренги в колонны уступом		Расчет на «6», «3», «на месте»: 6-ые номера на 6-ть шагов вперед; 3-ьи – на 3 шага вперед. Подается команда «По расчету шагом – Марш!». Педагог ведет подсчет.

	Комплекс ОРУ на месте:		
1.	И.п. – о.с. 1 – стойка на правой ноге, левую назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой	4 р.	Вдох, потянуться за руками Выдох Вдох, посмотреть на руки
2.	И.п. – о.с. 1-4 – круговые движения плечами вперед 5-8 – то же назад	4 р.	Спина прямая
3.	И.п. – стойка ноги вместе, руки перед грудью 1-4 – круговые движения кистями наружу, ноги расходятся 5-8 – круговые движения кистями вовнутрь, ноги сходятся	3 р.	На каждый счет выполняется одновременно руками круговое движение и пошаговое расхождение ног. То же, но ноги пошагово сходятся и становятся вместе.
4.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3 – наклон головы вправо 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	3 р.	Счет проводить очень медленно Почувствовать как тянутся мышцы шеи.
5.	И.п. – стойка та же 1-3 – поворот головы вправо 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	3 р.	Не спешить, выполнять медленно Считать очень медленно
6.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс 1 – наклон туловища влево, рука вверх, ладонь наружу 2 – рука вперед в сторону 3 – рука вперед 4 – и.п. 5-8 – то же в другую сторону	3 р.	Наклониться ниже Тянемся за рукой Потянулись не спеша
7.	И.п. – стойка ноги врозь широкая, наклон туловища вперед прогнувшись, руки в стороны 1 – право рукой коснуться носка левой ноги 2 – и.п. 3-4 – то же в другую сторону	4 р.	Руки не опускаем Ноги в коленях не сгибать, не спешить

8.	И.п. – стойка ноги врозь широкая, руки на пояс 1 – наклон туловища вперед прогнувшись, правую ногу согнуть в колене, руки на бедро 2-7 – пружинистые покачивания 8 – и.п. 1-8 – то же с другой ноги	3 р.	Ногу сгибать в колено не сильно, руки на колено Левую ногу опустить ниже
9.	И.п. – сед, ноги врозь 1 – наклон туловища к левой ноге, руки вверх 2- наклон туловища вперед 3 – наклон туловища к правой ноге 4 – и.п. 5-8 – то же с другой ноги	3 р.	Наклониться ниже Потянуться за руками Руками коснуться носка
10.	И.п. – стойка на четвереньках 1 – отведение правой ноги назад вверх 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой	3 р.	Ногу поднять выше, потянуться
11.	И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед в стороны 1 – мах правой ногой к левой руке 2 – и.п. 3-4 – то же другой ногой	3 р.	Ноги поднимать выше, энергичнее
12.	И.п. – руки на пояс 1-2 – прыжки на двух ногах на месте 3-4 – поворот вправо, прыжки на двух ногах 5-6 – поворот назад, прыжки на двух ногах 7-8 – поворот, прыжки на двух ногах	3 р.	Ноги вместе, прыгать выше Выпрыгивать вверх Не топать, приземляться на носки
13.	Ходьба на месте 1-2 – руки вверх 3-4 – руки вниз	1 мин.	После прыжков подать команду «На месте шагом – Марш!» Вдох, потянуться за руками Выдох
II	Основная часть	50 мин	
	Опорный прыжок:		
	1).и.п. – упор лежа на полу 1 – прыжком прийти в упор присев 2 – выпрямляясь, прыжок вперед, прогнувшись, руки вперед-вверх	15 мин	Страховка: при наскоке в упор присев, стоя сбоку, помочь выйти в упор, нажимом под бедро; в случае падения вперед поддержать другой рукой за плечо.

	2) с разбега напрыгивание на мост и отталкивание от моста	15 мин	Ставим мостик и ставим гимнастическую скамейку. С края скамейки напрыгиваем на самую горбушку моста двумя ногами, руки развести слегка в стороны кистями перед грудью. Отталкивание производится за счет быстрого выпрямления ног в коленных суставах. Спрыгнуть на толстый мат, руки вперед вверх
	3) наскок в упор присев	10 мин	От козла до ножек моста одна стопа. Занимающийся встает на мост, руками упирается в козла, двое страхующих стоят по бокам: справа от козла правой рукой держит за запястье и прижимает к козлу, левой рукой держит за плечо снизу и поднимает вверх; левый страхующий делает то же самое. Занимающийся делает 3 прыжка на мосту с упором на козла. Вывести ягодицы как можно выше, носками стараться дотянуться до верхнего края козла. Следить, чтобы руки не уходили и не соскальзывали, пальцы сильно не расставлять.
	4) Выполнение опорного прыжка	10 мин	С разбега напрыгиваем на мост двумя ногами, руки перед собой, отталкиваемся сильно и принимаем наскок упор присев на козле. Выпрямляясь, с одновременным махом рук вперед вверх, спрыгнуть вперед, прогнувшись, при приземлении слегка согнуть ноги, руки вперед в стороны.
III	Заключительная часть	10 мин	
	1. Игра на внимание: «Карлики и великаны»	5 мин	«Карлики» - и.п. – упор присев; «Великаны» - и.п. – о.с., руки вверх
	2. Построение в одну шеренгу.	2 мин	Подсчитать ЧСС.
	3. Подведение итогов занятия.	2 мин	
	4. Организованный уход из зала.	1 мин	Занимающиеся выходят из спортзала в раздевалки.

Подготовил план-конспект: _____ / /

Критерии оценки задания .

100-86 баллов (отлично) - если конспект составлен в строгом соответствии с требованиями по количеству и последовательности. Нет орфографических и терминологических ошибок. Методические указания написаны грамотно и соответствуют содержанию упражнения с учетом его специфики. Упражнения подобраны не стандартные, присутствуют авторские вариации отдельных упражнений.

85-76 баллов (хорошо) – упражнения подобраны правильно, но существуют некоторые недочеты (терминологические ошибки или ошибки в последовательности)

75-61 (удовлетворительно) – упражнения подобраны с ошибками, отсутствуют самостоятельно придуманные упражнения, есть ошибки в терминологии.

60-50 баллов (неудовлетворительно) – существуют грубые нарушения при составлении конспекта по последовательности, терминологии, описанию.

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация
1.	Урочные и неурочные формы занятий по физической культуре	УК-1.1	знает	УО-4: Доклад	экзамен вопрос 1-5
		УК-1.2	умеет	УО-2: Коллоквиум	экзамен вопрос 6-12
		УК-1.3	владеет	ПР- 13: Творческое задание	
2.	Методика построения нетрадиционного оздоровительного урока	ПК - 1.1	знает	УО-3: Доклад	экзамен вопрос 13-20
		ПК - 1.2	умеет	ПР-1: Тест ПР-7 Конспект	экзамен вопрос 21-25

	физической культуры	ПК- 1.3	владеет	ПР- 13: творческое задание	
	Проведение неурочных форм занятий по физической культуре	ПК - 1.1	знает	УО-3: Доклад	экзамен вопрос 13-20
ПК - 1.2		умеет	ПР-1: Тест ПР-7 Конспект	экзамен вопрос 22-30	
ПК- 1.3		владеет	ПР- 13: творческое задание		

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Режим доступа: www.biblio-online.ru/book/7F77BCC7-0793-45F2-9202-3E263CDABDCA.
2. Волейбол: теория и практика [Электронный ресурс] : учебник. — Электрон. дан. — Москва: , 2016. — 456 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97427>. — Загл. с экрана.
3. Фомин, Е.В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] : / Е.В. Фомин, Л.В. Булыкина. — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2015. — 88 с. — Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=70009 — Загл. с экрана.

Дополнительная литература

1. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. — Электрон. дан. — Омск : СибГУФК, 2017. — 108 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/107598>. — Загл. с экрана.

2. Баскетбол [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / под ред. Махова С.Ю.. — Электрон. дан. — Орел : , 2016. — 37 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/97717>. — Загл. с экрана.

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа:

<http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Информационные технологии:

– самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;

– использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows XP;
- пакет приложений Windows – Microsoft Office.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям, экзаменам

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке ДВФУ, получить в библиотеке

рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

Помимо учебной, научной литературы студентами должны активно использоваться хрестоматии – сборники текстов, иллюстрирующих содержание учебника, а также словари, справочники. В хрестоматиях собраны материалы, которые позволяют расширить кругозор. При подготовке к семинарским занятиям, зачетам, экзаменам следует в полной мере использовать академический курс учебника, рекомендованного преподавателем. Они дают более углубленное представление о проблемах, получивших систематическое изложение в учебнике.

Работа с хрестоматией позволит студенту самостоятельно изучить документы, фрагменты источников, другие произведения, разъясняющие сущность изучаемого вопроса. Студентам рекомендуется самостоятельно выполнять доклады, готовить презентации, индивидуальные письменные задания (составление плана конспекта, комплексов упражнений), предлагаемые при подготовке к практическим занятиям.

Доклад – это вид самостоятельной работы студентов, заключающийся в разработке студентами темы на основе изучения литературы и развернутом публичном сообщении по данной проблеме. Отличительными признаками доклада являются: - передача в устной форме информации; - публичный характер выступления; - стилевая однородность доклада; - четкие формулировки и сотрудничество докладчика и аудитории; - умение в сжатой форме изложить ключевые положения исследуемого вопроса и сделать выводы.

Тестирование ориентировано в целом на проверку блоков проблем, способствует систематизации изученного материала, проверке качества его усвоения. Серьезная и методически грамотно организованная работа по подготовке к практическим занятиям, написанию письменных работ значительно облегчит подготовку к экзаменам. Основными функциями экзамена являются: обучающая, оценочная и воспитательная.

Практические занятия

Параллельно с изучением теоретического материала студенты осваивают практические навыки проведения урочных и неурочных форм физической культуры и спорта, навыки владения традиционными средствами физической культуры. В ходе практических занятий студенты начнут разбираться в современных видах физической активности (в современных фитнес программах). Научатся проводить нетрадиционные занятия по физической культуре с различным контингентом занимающихся (дошкольники, школьники, взрослые).

Активная работа на практических занятиях - одно из решающих условий качественного овладения студентами знаний, формирования необходимых профессиональных умений и навыков. Активное вовлечение в учебную деятельность должно приобрести характер поиска ответов на поставленные преподавателем вопросы.

Рекомендуется конспектировать упражнения и задания, использованные на практических занятиях, фиксировать рекомендуемую дозировку и количество отдыха.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами документальных видеофильмов и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения умениями, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у студентов свое отношение к конкретной проблеме.

Работа с литературой заключается в ее поиске, чтении, анализе, выделение главного, синтезе, обобщении главного и конспектировании. Студенты могут использовать как основную, так и дополнительную литературу, а также самостоятельно найденные источники.

Если студент на занятии должен делать доклад, то работа с литературой предполагает более серьезную подготовку, так как студент уже

должен не только участвовать в дискуссии, но и отвечать на вопросы по теме доклада, то есть необходимо:

- отбирать существенную информацию, отделять ее от второстепенной;
- лексически перерабатывать материал;
- составлять словарь понятий по каждой теме;
- схематизировать и структурировать прочитанный материал;
- формулировать выводы по прочитанному материалу.

При изучении дисциплины можно использовать следующие правила планирования времени:

1. Формировать рабочие блоки, в которые надо включать выполнение крупных или сходных по характеру заданий.
2. Придерживайтесь принципа установления приоритетов при выполнении всех видов работ.
3. Сложные упражнения разбивать на части.
4. Последовательно изучать виды легкой атлетики от простого к сложному.

Экзамены позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к экзамену студент повторяет, как правило, ранее изученный материал. В этот период сыграют большую роль правильно подготовленные заранее записи и конспекты. Студенту останется лишь повторить пройденное, учесть, что было пропущено, восполнить пробелы при подготовке к семинарам, закрепить ранее изученный материал.

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины «Нетрадиционные формы физической культуры» необходима аудитория с видеопроектором, спортивный зал с магнитофоном или акустической системой и спортивный инвентарь (гимнастические коврики, гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки,

спортивные конусы)

VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Наименование категории (группы) универсальных и профессиональных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции и профессиональной выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной и профессиональной компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК 1.1. Знает сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода. УК 1.2. Умеет осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач УК 1.3. Владеет навыками применения системного подхода для решения поставленных задач
Реализация образовательных программ разного уровня (базового и углубленного)	ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1 Знает концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание учебного предмета, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения. ПК 1.2 Умеет формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); осуществлять отбор содержания образования по физической культуре и спорту в соответствии с целями и возрастными особенностями обучающихся; применять методы обучения и образовательные технологии, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучаемых. ПК 1.3. Владеет предметным содержанием и методикой преподавания физической культуры и спорта, методами обучения и современными образовательными технологиями

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	знает (пороговый уровень)	сущность, свойства, виды и источники информации, методы поиска и критического анализа информации, принципы системного подхода	знание современных источников по теории и методике физической культуры и спорта, традиционных и нетрадиционных форм физической культуры и спорта	способность осуществлять поиск традиционных и нетрадиционных форм, средств и методов физической культуры и спорта
	умеет (продвинутый)	осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации; обобщать результаты анализа для решения поставленных задач	поиск, анализ и синтез информации по традиционным и нетрадиционным формам физической культуры и спорта	Способность провести критический анализ традиционных и нетрадиционных форм физической культуры и спорта и обосновать их применение
	владеет (высокий)	навыками применения системного подхода для решения поставленных задач	собственные суждения и оценки, предложения тактики и стратегии действий	способность разработать стратегию и тактику применения традиционных и нетрадиционных форм физической культуры и спорта, на основе системного подхода выработать стратегию действия
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	знает (пороговый уровень)	основные модели построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	знание основных моделей построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования, используя нетрадиционные формы физической культуры и спорта	Способность раскрыть знание основных моделей построения процесса обучения физической культуре и спорте для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования, используя нетрадиционные формы физической культуры и спорта
	умеет (продвинутый)	отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ	умение отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного	способность отбирать соответствующее содержание, методы и приемы для реализации программ обучения по физической культуре и спорту (базового и углубленного среднего общего

		дополнительного физкультурного образования.	уровней) на ступени среднего общего образования, используя нетрадиционные формы физической культуры и спорта	образования и программ дополнительного физкультурного образования, используя нетрадиционные формы физической культуры и спорта
	владеет (высокий)	адекватными конкретной ситуации действиями по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования.	владение адекватными конкретной ситуации формы по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, используя нетрадиционные формы физической культуры и спорта	способность эффективно и целенаправленно использовать адекватные конкретной ситуации формы по реализации программ обучения физической культуре и спорту (базового и углубленного уровней) на ступени среднего общего образования и программ дополнительного физкультурного образования, используя нетрадиционные формы физической культуры и спорта

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к экзамену

1. Основные понятия: «формы проведения занятий по физической культуре», «виды физической культуры», «урочные формы», «неурочные формы».
2. Классификация форм проведения занятий по физической культуре.
3. Классификация видов физической культуры.
4. Физкультпаузы.
5. Физкультминутки.
6. Утренняя гимнастика
7. Производственная гимнастика.
8. Организация активного отдыха на переменах.
9. Организация занятия по физической культуре с дошкольниками.

10. Организация урока по физической культуре для детей младшего школьного возраста.
11. Организация урока по физической культуре для детей среднего школьного возраста.
12. Организация урока по физической культуре для старшеклассников.
13. Особенности организация занятий по физической культуре со студентами.
14. Особенности организации занятий по физической культуре с людьми среднего возраста.
15. Особенности организации занятий по физической культуре с людьми пожилого возраста.
16. Виды фитнес-программ.
17. Особенности составления индивидуальных фитнес-программ для коррекции фигуры.
18. Особенности составления индивидуальных программ для людей с отклонениями в состоянии здоровья.
19. Особенности составления дифференцированных программ с учетом свойств нервной системы.
20. Рассказать об экстремальных видах физической культуры и спорта.
21. Оценка адаптационных возможностей организма человека.
22. Оценка уровня здоровья человека.
23. Особенности нетрадиционных видов спорта.
24. Особенности и отличия экстремальных видов спорта.
25. Общие и отличительные черты физкультурно-спортивных организаций различных форм собственности (государственные, общественные и частные).
26. Составление техники безопасности при занятиях традиционными и нетрадиционными видами физической культуры.
27. Методика построение традиционных занятий физической культуры для людей различных возрастных категорий.

28. Нетрадиционные формы организации физической культуры в дошкольных учреждениях.

29. Нетрадиционные формы организации занятий физической культурой в школьных образовательных учреждениях.

30. Нетрадиционные формы организации физической культурой в пансионатах и домах отдыха.

Образец экзаменационного билета

Экзаменационные билеты по дисциплине Нетрадиционные формы физической культуры и спорта

Экзаменационный билет №

1. Основные понятия: «формы проведения занятий по физической культуре», «виды физической культуры», «урочные формы», «неурочные формы».
2. Организация урока по физической культуре для детей среднего школьного возраста.
3. Нетрадиционные формы организации физической культуры в дошкольных учреждениях.

Экзаменационный билет состоит из трех вопросов, первый из которых включает вопросы по основным понятиям и классификациям. Второй вопрос посвящен вопросам методики организации учебного процесса. Третий вопрос – методики использования различных форм физической культуры на различных уровнях физкультурного образования.

Критерии выставления оценки студенту на экзамене по дисциплине «Нетрадиционные формы физической культуры и спорта»

Баллы (рейтингов ой оценки)	Оценка зачета/ экзамена	Требования к сформированным компетенциям
--	--	---

≥ 86	<i>«отлично»</i>	Оценка «отлично» выставляется студенту, если ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.
≥ 76	<i>«хорошо»</i>	Оценка «хорошо» выставляется студенту, если ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.
≥ 61	<i>«удовлетворительно»</i>	Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если оценивается ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.
≤ 60	<i>«неудовлетворительно»</i>	Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, который дал ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

**Оценочные средства для текущей аттестации
Фонд тестовых заданий**

Тестовые задания

Вариант № 1.

1. Традиционными видами физической культуры считают:
 - А) Упражнения гимнастики
 - Б) Упражнения легкой атлетики
 - В) Спелеология
 - Г) Плавание
 - Д) Ходьба на лыжах
2. Утренняя гимнастика это урочная форма занятий:
 3. А) Да Б) Нет
3. Для составления конспекта для урочной формы занятия необходимо определить задачи. Какой тип задач лишний для обычного обучающего урока физической культуры?
 - А) Профилактические
 - Б) Педагогические
 - В) Развивающие
 - Г) Воспитательные
4. К какой форме проведения относится спортивная тренировка
 - А) Урочная форма
 - Б) Неурочная.
5. Все экстремальные виды спорта являются нетрадиционными видами.
 - А) Да Б) Нет
6. Какой из видов двигательной активности не считается средством оздоровления:
 - А) Рыбалка
 - Б) Упражнения легкой атлетики
 - В) Спортивная аэробика.

Г) Плавание

Д) Шахматы

7. Эстремальные виды спорта – это виды, которые связаны с риском для жизни и здоровья спортсменов

А) Правильно Б) не правильно

8. Какие из перечисленных параметров не относятся к антропометрическим:

А) Вес,

Б) Рост,

В) Объемы тела,

Г) Жизненная емкость легких.

9. Физкультминутка проводится в течение 3-5 минут.

А) Да Б) Нет

10. Физкультпауза должна проводиться непосредственно на уроке

А) Да Б) Нет

11. Является ли спортивный массаж видом физической культуры и спорта?

А) Да Б) Нет

12. При проведении производственной гимнастики рекомендовано использовать (выделите правильный ответ):

А) упражнения с предметами

Б) упражнения на снарядах

Г) плавание

Д) ходьба на лыжах

13. Какое упражнение не рекомендовано в оздоровительном уроке физкультуры:

А) повороты туловища

Б) наклоны туловища в сторону

В) наклоны туловища назад

Г) наклоны туловища вперед

14. Физкультминутка должна проводиться в специально отведенном месте

А) Да Б) Нет

15. При подготовки комплекса производственной гимнастики должны учитываться не только особенности производства, но психофизиологические особенности занимающихся.

А) Да Б) Нет

16. Какое из средств оздоровления не относится к естественно-средовым?

А) солнце

Б) воздух

В) свет

Г) вода

18. Могут ли дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья незначительного характера посещать уроки физической культуры?

А) Да Б) Нет

20. Средства и методы физической культуры и спорта различаются.

А) Да Б) Нет

21. При проведении урока или занятия по физической культуре с людьми пожилого возраста используют чаще всего:

А) Дифференцированный метод проведения занятий.

Б) Индивидуальный метод.

В) Групповой метод.

22. Оценивание психофизиологического состояния занимающегося относится к физкультурно-оздоровительным технологиям

А) Да Б) Нет

23. Инструктор по физической культуре на предприятии должен вести учет и проверку психофизиологического состояния всех занимающихся

А) Да Б) Нет

24. Баскетбол относится к традиционным видам спорта в образовательном процессе дошкольников:

А) Правильно.

Б) Не правильно

25. Приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды называются:

- А) рекреацией
- Б) восстановлением
- В) выздоровлением
- Г) адаптацией

26. Лучшим средством для занятий с людьми страдающими ожирением считается:

- А) утренняя гимнастика
- Б) плавание
- В) ходьба на лыжах
- Г) занятия на тренажерах

27. При подборе индивидуальных фитнес-программ необходимо учитывать (выберите правильные варианты ответов)

- А) Антропометрические показатели
- Б) Функциональные показатели
- В) Социальное положение
- Г) Состояние нервной системы

28. При анализе конкретного занятия (урока) с точки зрения экономии здоровья какой из факторов является лишним:

- А) Учет веса занимающегося (антропометрия)
- Б) Учет ЧСС (пульсометрия)
- В) хронометраж
- В) анализ технического состояния спортивного зала.

29. Во время физкультминутки неразумно проводить:

- А) Профилактику плоскостопия.
- Б) Профилактику заболеваний глаз.
- В) Профилактику отклонений опорно-двигательного аппарата.
- Г) Профилактику заболеваний ССС.
- Д) Адаптивное физическое воспитание

30. Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо начинать проводить в постели сразу после просыпания:

А) Да Б) Нет

Тесты по курсу Нетрадиционные формы физической культуры и спорта

Вариант № 2.

1. Какой из видов двигательной активности не считается средством оздоровления:

А) Рыбалка

Б) Упражнения легкой атлетики

В) Спортивная аэробика.

Г) Плавание

Д) Шахматы

2. Утренняя гимнастика это урочная форма занятий:

А) Да Б) Нет

3. Для составления конспекта для урочной формы занятия необходимо определить задачи. Какой тип задач лишний для обычного обучающего урока физической культуры?

А) Профилактические

Б) Педагогические

В) Развивающие

Г) Воспитательные

4. К какой форме проведения относится спортивная тренировка

А) Урочная форма

Б) Неурочная.

5. Все экстремальные виды спорта являются нетрадиционными видами.

А) Да Б) Нет

6. Обязательным условием при составлении индивидуальной фитнес программы необходимо учитывать состояние нервной системы.

А) Правильно

Б) Неправильно

7. Традиционными видами физической культуры считают:

- А) Упражнения гимнастики
- Б) Упражнения легкой атлетики
- В) Спелеология
- Г) Плавание
- Д) Ходьба на лыжах

8. Какие из перечисленных параметров не относятся к антропометрическим:

- А) Вес,
- Б) Рост,
- В) Объемы тела,
- Г) Жизненная емкость легких.

9. Физкультминутка проводится в течение 3-5 минут.

- А) Да
- Б) Нет

10. Физкультпауза должна проводиться непосредственно на уроке

- А) Да
- Б) Нет

11. Является ли спортивный массаж видом физической культуры и спорта?

- А) Да
- Б) Нет

12. При проведении производственной гимнастики рекомендовано

использовать (выделите правильный ответ):

- А) упражнения с предметами
- Б) упражнения на снарядах
- Г) плавание
- Д) ходьба на лыжах

13. Какое упражнение не рекомендовано в оздоровительном уроке физкультуры:

- А) повороты туловища
- Б) наклоны туловища в сторону
- В) наклоны туловища назад
- Г) наклоны туловища вперед

14. Физкультминутка должна проводиться в специально отведенном месте
А) Да Б) Нет
15. При подготовки комплекса производственной гимнастики должны учитываться не только особенности производства, но психофизиологические особенности занимающихся.
А) Да Б) Нет
16. Какое из средств оздоровления не относится к естественно-средовым?
А) солнце
Б) воздух
В) свет
Г) вода
17. Экстремальные виды спорта – это виды, которые связаны с риском для жизни и здоровья спортсменов
А) Правильно Б) не правильно
18. Могут ли дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья незначительного характера посещать уроки физической культуры?
А) Да Б) Нет
20. Средства и методы физической культуры и спорта различаются.
А) Да Б) Нет
21. При проведении урока или занятия по физической культуре с людьми пожилого возраста используют чаще всего:
А) Дифференцированный метод проведения занятий.
Б) Индивидуальный метод.
В) Групповой метод.
22. Оценивание психофизиологического состояния занимающегося относится к физкультурно-оздоровительным технологиям
А) Да Б) Нет
23. Инструктор по физической культуре на предприятии должен вести учет и проверку психофизиологического состояния всех занимающихся
А) Да Б) Нет

24. Баскетбол относится к традиционным видам спорта в образовательном процессе дошкольников:

А) Правильно.

Б) Не правильно

25. Приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды называются:

А) рекреацией

Б) восстановлением

В) выздоровлением

Г) адаптацией

26. Лучшим средством для занятий с людьми страдающими ожирением считается:

А) утренняя гимнастика

Б) плавание

В) ходьба на лыжах

Г) занятия на тренажерах

27. При подборе индивидуальных фитнес-программ необходимо учитывать (выберите правильные варианты ответов)

А) Антропометрические показатели

Б) Функциональные показатели

В) Социальное положение

Г) Состояние нервной системы

28. Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо начинать проводить в постели сразу после просыпания:

А) Да Б) Нет

29. Во время физкультминутки неразумно проводить:

А) Профилактику плоскостопия.

Б) Профилактику заболеваний глаз.

В) Профилактику отклонений опорно-двигательного аппарата.

Г) Профилактику заболеваний ССС.

Д) Адаптивное физическое воспитание

30. При анализе конкретного занятия (урока) с точки зрения здоровьесбережения какой из факторов является лишним :

- А) Учет веса занимающегося (антропометрия)
- Б) Учет ЧСС (пульсометрия)
- В) хронометраж
- В) анализ технического состояния спортивного зала.

Тесты по курсу Нетрадиционные формы физической культуры и спорта

Вариант № 2.

1. Лучшим средством для занятий с людьми страдающими ожирением считается:

- А) утренняя гимнастика
- Б) плавание
- В) ходьба на лыжах
- Г) занятия на тренажерах

2. Утренняя гимнастика это урочная форма занятий:

3. А) Да Б) Нет

3. Какой из видов двигательной активности не считается средством оздоровления:

- А) Рыбалка
- Б) Упражнения легкой атлетики
- В) Спортивная аэробика.
- Г) Плавание
- Д) Шахматы

4. К какой форме проведения относится спортивная тренировка

- А) Урочная форма
- Б) Неурочная.

5. Все экстремальные виды спорта являются нетрадиционными видами.
- А) Да Б) Нет
6. Обязательным условием при составлении индивидуальной фитнес программы необходимо учитывать состояние нервной системы.
- А) Правильно
Б) Неправильно
7. Традиционными видами физической культуры считают:
- А) Упражнения гимнастики
Б) Упражнения легкой атлетики
В) Спелеология
Г) Плавание
Д) Ходьба на лыжах
8. При подборе индивидуальных фитнес-программ необходимо учитывать (выберите правильные варианты ответов)
- А) Антропометрические показатели
Б) Функциональные показатели
В) Социальное положение
Г) Состояние нервной системы
9. Физкультминутка проводится в течение 3-5 минут.
- А) Да Б) Нет
10. Физкультпауза должна проводиться непосредственно на уроке
- А) Да Б) Нет
11. Является ли спортивный массаж видом физической культуры и спорта?
- А) Да Б) Нет
12. При проведении производственной гимнастики рекомендовано использовать (выделите правильный ответ):
- А) упражнения с предметами
Б) упражнения на снарядах

Г) плавание

Д) ходьба на лыжах

13. Какое упражнение не рекомендовано в оздоровительном уроке физкультуры:

А) повороты туловища

Б) наклоны туловища в сторону

В) наклоны туловища назад

Г) наклоны туловища вперед

14. Физкультминутка должна проводиться в специально отведенном месте

А) Да Б) Нет

15. При подготовки комплекса производственной гимнастики должны учитываться не только особенности производства, но психофизиологические особенности занимающихся.

А) Да Б) Нет

16. Какое из средств оздоровления не относится к естественно-средовым?

А) солнце

Б) воздух

В) свет

Г) вода

17. Экстремальные виды спорта – это виды, которые связаны с риском для жизни и здоровья спортсменов

А) Правильно Б) не правильно

18. Могут ли дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья незначительного характера посещать уроки физической культуры?

А) Да Б) Нет

20. Средства и методы физической культуры и спорта различаются.

А) Да Б) Нет

21. При проведении урока или занятия по физической культуре с людьми пожилого возраста используют чаще всего:

А) Дифференцированный метод проведения занятий.

Б) Индивидуальный метод.

В) Групповой метод.

22. Оценивание психофизиологического состояния занимающегося относится к физкультурно-оздоровительным технологиям

А) Да Б) Нет

23. Инструктор по физической культуре на предприятии должен вести учет и проверку психофизиологического состояния всех занимающихся

А) Да Б) Нет

24. Баскетбол относится к традиционным видам спорта в образовательном процессе дошкольников:

А) Правильно.

Б) Не правильно

25. Приспособительные реакции организма в ответ на изменяющиеся требования внутренней и внешней среды называются:

А) рекреацией

Б) восстановлением

В) выздоровлением

Г) адаптацией

26. Для составления конспекта для урочной формы занятия необходимо определить задачи. Какой тип задач лишний для обычного обучающего урока физической культуры?

А) Профилактические

Б) Педагогические

В) Развивающие

Г) Воспитательные

27. Какие из перечисленных параметров не относятся к антропометрическим:

А) Вес,

Б) Рост,

В) Объемы тела,

Г) Жизненная емкость легких

28. При анализе конкретного занятия (урока) с точки зрения здоровьесбережения какой из факторов является лишним :

А) Учет веса занимающегося (антропометрия)

Б) Учет ЧСС (пульсометрия)

В) хронометраж

В) анализ технического состояния спортивного зала

29. Во время физкультминутки неразумно проводить:

А) Профилактику плоскостопия.

Б) Профилактику заболеваний глаз.

В) Профилактику отклонений опорно-двигательного аппарата.

Г) Профилактику заболеваний ССС.

Д) Адаптивное физическое воспитание

30. Утреннюю гигиеническую гимнастику необходимо начинать проводить в постели сразу после просыпания:

А) Да Б) Нет

Критерии оценки (тестирования)

26 (и более) ответов правильных – «отлично»

23 - 25 ответов правильных – «хорошо»

18 – 24 ответов правильных – «удовлетворительно»

Менее 18 правильных ответов «неудовлетворительно»

Темы докладов

Доклад «Нетрадиционный урок по физической культуре:

4. Нетрадиционное оборудование.

5. Нетрадиционные методы.

6. Нетрадиционные средства.

Доклад с презентацией «Нетрадиционные виды спорта»:

5. Виды туризма.

6. Виды фитнеса.

7. Оздоровительные виды.

8. Виды спорта для инвалидов.

Критерии оценки доклада, выполненных в форме презентаций:

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Раскрытие проблемы	Проблема не раскрыта. Отсутствуют выводы	Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы	Проблема раскрыта. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Не все выводы сделаны и/или обоснованы	Проблема раскрыта полностью. Проведен анализ проблемы с привлечением дополнительной литературы. Выводы обоснованы
Представление	Представляемая информация логически не связана. Не использованы профессиональные термины	Представляемая информация не систематизирована и/или непоследовательна, использовано 1-2 профессиональных термина	Представляемая информация не систематизирована, но, последовательна. Использовано более 2 профессиональных терминов	Представляемая информация систематизирована, последовательна и логически связана. Использовано более 5 профессиональных терминов
Оформление	Не использованы технологии Power Point. Больше 4 ошибок в представляемой информации	Использованы Технологии Power Point частично. 3-4 ошибки в представляемой информации	Использованы технологии Power Point. Не более 2 ошибок в представляемой информации	Широко использованы технологии (Power Point и др.). Отсутствуют ошибки в представляемой информации
Ответы на вопросы	Нет ответов на вопросы	Только ответы на элементарные вопросы	Ответы на вопросы полные и/или частично Полные	Ответы на вопросы полные, с приведением примеров и/или пояснений

Методическая практика

Методическая практика: составление конспекта и самостоятельное проведение подготовительной части занятия по спортивным играм (баскетбол, волейбол, футбол). Подготовительная часть занятия по спортивным играм состоит из 3 частей: упражнения в ходьбе и беге; ОРУ проходным способом; упражнения с мячами.

- а) Подготовка одного упражнения и проведение его
- б) Подготовка конспекта и проведение одной из частей подготовительной части занятия (упражнения в ходьбе и беге; ОРУ проходным способом; упражнения с мячами).
- в) Подготовка конспекта и проведение подготовительной части занятия в целом (всех 3 частей)

Примечания:

- оценивается правильность подбора упражнений (с учетом специфики спортивной игры);
- правильная последовательность, количество и дозировка, проводимых упражнений;
- правильность употребляемой терминологии и голос проводящего;
- правильность написания конспекта;
- правильное передвижение и выбор позиции проводящего во время, проведения подготовительной части;
- работа с классом (методические указания, замечания, указание на ошибки).

Критерии оценки методической практики

Оценка	50-60 баллов (неудовлетворительно)	61-75 баллов (удовлетворительно)	76-85 баллов (хорошо)	86-100 баллов (отлично)
Критерии	Содержание критериев			
Конспект	Конспект не соответствует общепринятому стандарту	Скудная подборка упражнений, ошибки в записи упражнений	Упражнения подобраны и оформлены правильно, однако не раскрыты методические указания нет схем	Конспект подготовлен по общепринятым стандартам, соблюдены все методические особенности, правильная форма записи упражнений и терминология
Проведение Подготовительной части	Низкая моторная плотность, плохая организация занимающихся, нарушение в последовательности преподнесения учебного материала	Большие простои занимающихся, не исправление ошибок и несвоевременная подача методических указаний Не сочетание показа с рассказом при объяснении	Занятие построено методически правильно, однако недостаточная работа с занимающимися (методические указания)	Последовательное преподнесение учебного материала, грамотная речь, правильная терминология, своевременная подача методических указаний