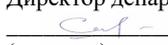




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОП

(подпись) Т.Н. Власенко
(ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Директор департамента валеологии

(подпись) О.В. Степкова
(ФИО.)
«22» июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Нетрадиционные виды и формы физической культуры и спорта
Направление подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Программа магистратуры «Педагогика и психология спорта, физической культуры и здорового образа жизни»
Форма подготовки очная

курс 2 семестр 3
лекции не предусмотрены
практические занятия 36 часов
лабораторные работы не предусмотрены
в том числе с использованием МАО не предусмотрено/ лаб. Не предусмотрено
всего часов аудиторной нагрузки 36 часов
в том числе с использованием МАО не предусмотрено
самостоятельная работа 72 часа
контрольные работы не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект не предусмотрены
зачет 2 семестр 3
экзамен не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - магистратура по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ от «22» февраля 2018 г. № 127
Рабочая программа обсуждена на заседании департамента валеологии протокол № 6 от «22» июня 2022 г.

Директор департамента Валеологии



О.В. Степкова

Составитель: кандидат педагогических наук, доцент



Т.Н. Власенко

Владивосток
2022

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании департамента валеологии

протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____.

Директор департамента валеологии _____ О.В. Спепкова
(подпись) (И.О. Фамилия)

Руководитель образовательной
программы _____ Т.Н. Власенко
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

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

Директор департамента валеологии _____ О.В. Спепкова
(подпись) (И.О. Фамилия)

Руководитель образовательной
программы _____ Т.Н. Власенко
(подпись) (И.О. Фамилия)

I. Цели и задачи освоения дисциплины:

Цель: - Вооружить студентов современными знаниями, умениями и навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта на различных ступенях образования.

Задачи:

1. Проанализировать научно обоснованные Нетрадиционные виды и формы физической культуры и спорта.

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

3. Сформировать профессиональные компетенции по внедрению нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта в практической деятельности.

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

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1- Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
		УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
		УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
	Умеет применять нетрадиционные средства и формы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций
УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта
	Умеет выбрать наиболее подходящие виды и формы физической культуры и спорта на основе системного подхода, оценить их преимущества и риски применения
УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.
	Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
психолого-педагогический	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке
		ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ

		ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте
--	--	--

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Наименование показателя оценивания (результата обучения по дисциплине)
ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет проектировать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту
	Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ
ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
	Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных технологий нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте

II.Трудоёмкость дисциплины и видов учебных занятий по дисциплине

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 зачётные единицы (108 академических часов), (1 зачетная единица соответствует 36 академическим часам).

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Пр	Практические занятия
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации
	И прочие виды работ

Структура дисциплины:

Форма обучения – очная.

Видами учебных занятий и работы обучающегося по дисциплине являются:

Обозначение	Виды учебных занятий и работы обучающегося
Пр	Практические занятия
СР:	Самостоятельная работа обучающегося в период теоретического обучения
в том числе контроль	Самостоятельная работа обучающегося и контактная работа обучающегося с преподавателем в период промежуточной аттестации

Структура дисциплины:

Форма обучения – _____.

№	Наименование раздела дисциплины	С е м е с т р	Количество часов по видам учебных занятий и работы обучающегося					Конт роль	Формы промежуточной аттестации
			Лек	Лаб	Пр	ОК	СР		
1.	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе дошкольного образования	3	-	-	4				Зачет
2.	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе общего образования	3	-	-	4				
3.	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе высшего образования	3	-	-	8				
4.	Нетрадиционные виды и формы, используемые в спорте	3	-	-	8				
5.	Проведение неурочных форм занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов спорта и двигательной активности	3	-	-	4				

6.	Составление индивидуальных и групповых фитнес программ	3	-	-	4				
7.	Определение качества, значимости нетрадиционных занятий по физической культуре	3	-	-	2				
	Итого:		-	-	36	-	72	-	108

III. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Не предусмотрено учебным планом

IV. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Практические занятия 36 часов.)

Занятие 1. Традиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе дошкольного образования (2 часа).

Цель: Обосновать применение традиционных видов физической культуры и спорта, используемых в дошкольных учреждениях (гимнастика, подвижные игры, легкая атлетика). Определить отличительные особенности каждого вида.

Занятие 2. Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе дошкольного образования (2 часа).

Цель: Подобрать Нетрадиционные виды и формы физической культуры и двигательной активности для детей дошкольного возраста.

Занятия 3. Традиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе общего образования (2 часа).

Цель: Обосновать применение традиционных видов физической культуры и спорта, используемых в общеобразовательных школах.

Определить отличительные особенности каждого вида (гимнастика, волейбол, баскетбол, легкая атлетика) и требования к освоению двигательных навыков по каждому виду в разных классах.

Занятие 4. Нетрадиционные виды и формы физической культуры и спорта для занятий со школьниками в вариативной части программы по физической культуре (2 часа).

Цель: Подобрать Нетрадиционные виды и формы физической культуры и спорта для приобщения школьников к занятиям спортом, приобщению к новым видам, к здоровому образу жизни.

Занятия 5. Традиционные виды и формы физической культуры и спорта, используемые в системе высшего образования (2 часа).

Цель: Цель: Обосновать применение традиционных видов физической культуры, используемых в высших учебных заведениях. Использование традиционных видов спорта в профессионально-прикладной подготовке.

Занятия 6,7,8,9. Нетрадиционные виды и формы физической культуры и спорта, используемые в системе высшего образования (8 часов).

Цель: Разработать конспекты занятий по предмету «Элективные курсы по физической культуре» для студентов разных направлений подготовки нефизкультурного профиля.

Занятия 10,11,12,13. Нетрадиционные виды и формы спорта (8 часов).

Цель: Ознакомить студентов с нетрадиционными видами спорта и нетрадиционными видами двигательной активности.

Занятие 14. 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 15. 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 ученику. В роли ученика, студент должен знать симптомы заболевания.

Занятие 16,17. Составление индивидуальных и групповых фитнес программ (4 часа)

Цель: Научить студентов составлять дифференцированные фитнес-программы.

Задача: Выбор фитнес-программы для коррекция фигуры занимающегося.

Занятие 18. 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.

V. 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 с презентацией «Нетрадиционные виды и формы двигательной активности»	12	Доклад
2	3-4 неделя	Подготовка основной части урока по физической культуре для школьников с использованием нетрадиционных средств двигательной активности	12	Провести основную часть занятия с использованием нетрадиционных видов двигательной активности
3	5-6 неделя	Подготовка конспекта одного вида неурочного занятия: физкультпаузы, физкультминутки, спортивные праздники	12	Сдать конспект и провести
4	7-12 неделя семестра	Подготовка конспекта нетрадиционного занятия с применением нетрадиционных видов физической культуры и спорта для занимающихся различных возрастных категорий (дошкольники, школьники, студенты, взрослое население)	12	Сдать конспект и провести занятие
5	15-16 неделя семестра	Составить анализ проведенного занятия другим студентом	12	Сдать распечатанный отчет
6	17-18 неделя семестра	Подготовка доклада с презентацией «Нетрадиционные виды и формы спорта»	12	Доклад с презентацией
		итого	72	

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 с 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 «Нетрадиционные виды и формы двигательной активности»:

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

Доклад с презентацией «Нетрадиционные виды и формы 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 раза	-тянуться выше на носках, вдох;

<p>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</p>		<p>- опустить пятки и придать их к полу, выдох; - можно чуть подать вперед правый бок.</p>
--	--	---

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.

VI. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе дошкольного образования	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 1-9 Тестирование
			Умеет применять	ПР-13	

			нетрадиционные средства и формы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	Творческие задание	
2	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе общего образования	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 10-13 Тестирование
			Умеет применять нетрадиционные средства и формы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-13 Творческие задание	
3	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе высшего образования	УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 12-14 Тестирование
			Умеет выбрать наиболее подходящие виды и формы физической культуры и спорта на основе системного подхода, оценить их преимущества и риски применения	УО-4 Дискуссия	
4	Нетрадиционные виды и формы, используемые в спорте	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных нетрадиционных видов и форм	УО-4 Дискуссия	Вопросы зачета 12-14 Тестирование

		действий и оценивает их практические последствия	физической культуры и спорта, отстаять собственные суждения и оценки.		
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаять собственные суждения и оценки.	ПР-13 Творческое задание	
5	Проведение неурочных форм занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов спорта и двигательной активности	ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	УО-3 – доклад	Вопросы зачета 28, 29, 30 Тестирование
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПР-13 Творческие задание	
6	Нетрадиционные виды и формы спорта	ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области	ПР-13 Творческое задание	Вопросы зачета 19, 23, 24, 25 Тестирование

		культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ		
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПР-13 Творческое задание	
7	Проведение занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов спорта и двигательной активности	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных технологий нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-7 Конспект ПР-13 Творческое задание	Вопросы зачета 16, 18, 23, 24, 28 Тестирование
8	Составление индивидуальных и групповых фитнес программ	ПК-1.1- Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	Умеет проектировать и реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту	ПР-7 Конспект	Вопросы зачета 18, 19 Тестирование
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ	ПР-13 Творческое задание	

9	Определение качества, значимости нетрадиционных занятий по физической культуре	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра	Вопросы зачета 26-30 Тестирование
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра	

VII. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Булгакова, О. В. Фитнес-аэробика : учебное пособие / О. В. Булгакова, Н. А. Брюханова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2019. - 112 с. - ISBN 978-5-7638-4017-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1816599>
2. Ахмадуллина, Х. М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней : учебное пособие для студентов вузов / Х. М. Ахмадуллина, У. З. Ахмадуллин ; Восточная экономико-юридическая гуманитарная академия (Академия ВЭГУ). — 2-е изд., стер. - Москва : ФЛИНТА, 2018. — 300 с. - ISBN 978-5-9765-3589-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1643141>

3. Мостовая, Т. Н. Осанка и здоровье (методика формирования невербального поведения) : учебно-методическое пособие / Т. Н. Мостовая. - Орел : МАБИВ, 2018. - 48 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1514369> .

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.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям, зачетам

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, зачетам 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 зачетам. Основными функциями зачета 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, выделении 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 материал от простого к сложному.

Зачеты позволяют выработать ответственность, трудолюбие, принципиальность. При подготовке к зачету 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.

IX. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения дисциплины «Нетрадиционные виды и 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)

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
Лекционные аудитории с мультимедийным оборудованием		
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D743, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 30 мест</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 30) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видекамера Multipix MP - HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт.</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.</p>
<p>690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием</p> <p>Примечание: 25 мест</p>	<p>Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Avervision CP355AF ЖК-панель 47"", Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW33OU, 3000 ANSI</p>	<p>1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно.</p>

	Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт	4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.
Помещения для самостоятельной работы		
Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
690922, г. Владивосток, о. Русский, п. Аякс д.10, корпус D, ауд. D742, Лекционная аудитория с мультимедийным оборудованием Примечание: 25 мест В аудитории возможно проведение лабораторных занятий (использование в качестве компьютерного класса)	Помещение укомплектовано специализированной учебной мебелью (посадочных мест – 25) Оборудование: "Мультимедийное оборудование: Экран проекционный ScreenLine Trim White Ice 50 см черная кайма сверху, размер рабочей области 236x147 см Документ-камера Aversion CP355AF ЖК-панель 47"', Full HD, LG M4716 CCBA Мультимедийный проектор, Mitsubishi EW330U, 3000 ANSI Lumen, 1280x800 Сетевая видеокамера Multipix MP-HD718" Доска аудиторная, переносной компьютер (ноутбук Lenovo) с сумкой – 1 шт	1) Microsoft Office, Microsoft Visual Studio, Microsoft Teams, Microsoft Visio. Торговый посредник: JSC "Softline Trade". Номер лицензии Standard Enrollment 65961241. Дата окончания 30.11.2023. 2) MathCad Education University Edition. Номер лицензии Academic Mathcad License 14.0 EERU-09/071- 1. Лицензия бессрочно. 3) LabVIEW Student Edition. Договор №ЭА-442-15 от 18.01.16 лот 6. Поставщик АО «Софт Лайн Трейд». Лицензия бессрочно. 4) VirtualBox. Свободное программное обеспечение. 5) Logisim. Свободное программное обеспечение.
690922, г. Владивосток, остров Русский, полуостров Саперный, поселок Аякс, 10, корпус А - уровень 10, каб.А 1002, помещение для самостоятельной работы Читальный зал естественных и технических наук с открытым доступом Научной библиотеки	Моноблок Lenovo C360G-i34164G500UDK – 58 шт. Интегрированный сенсорный дисплей Polymedia FlipBox Копир-принтер-цветной сканер в e-mail с 4 лотками Xerox WorkCentre 5330 (WC5330C) Полноцветный копир-принтер-сканер Xerox WorkCentre 7530 (WC7530CPS)	Microsoft Office. Номер лицензии Standard Enrollment 62820593. Дата окончания 2020-06-30. Родительская программа Campus 3 49231495. Торговый посредник: JSC «Softline Trade». Номер заказа торгового посредника: Tr000270647-18. ESET NOD32 Secure Enterprise. Контракт с ООО «Софтлайн Проекты» № ЭА-091-18 от 24.04.2018. Дата окончания 01.03.2019. BLACKBOARD Learn. Сублицензионное соглашение BLACKBOARD с ООО «Отраслевые порталы» №2906/1 от 29.06.2012, постоянное (бессрочное) исключительное право на использование программного обеспечения. Заказ на покупку 032901.

X. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

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

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
Системное и критическое мышление	УК-1- Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, выработать стратегию действий	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
		УК-1.2- Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
		УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия

Профессиональные компетенции выпускников и индикаторы их достижения:

Тип задач	Код и наименование профессиональной компетенции (результат освоения)	Код и наименование индикатора достижения компетенции
психолого-педагогический	ПК-1 Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	ПК-1.1-Способен к проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке
		ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
		ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте

Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Код и наименование индикатора достижения	Результаты обучения	Оценочные средства	
				текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	Нетрадиционные виды и формы	УК-1.1-Выявляет проблемную	Знает проблемную ситуацию в	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 1-9

	физической культуры, используемые в системе дошкольного образования	ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	процессе анализа проблемы занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации		Тестирование
			Умеет применять нетрадиционные средства и формы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-13 Творческие задание	
2	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе общего образования	УК-1.1-Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	Знает проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы занятий физической культурой и спортом, определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 10-13 Тестирование
			Умеет применять нетрадиционные средства и формы физической культуры и спорта для решения проблемных ситуаций	ПР-13 Творческие задание	
3	Нетрадиционные виды и формы физической культуры, используемые в системе высшего образования	УК-1.2-Рассматривает различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	Знает варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта	УО-1 собеседование	Вопросы зачета 12-14 Тестирование
			Умеет выбрать наиболее подходящие виды и формы физической культуры и спорта на основе	УО-4 Дискуссия	

			системного подхода, оценить их преимущества и риски применения		
4	Нетрадиционные виды и формы, используемые в спорте	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	УО-4 Дискуссия	Вопросы зачета 12-14 Тестирование
			Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-13 Творческое задание	
5	Проведение неурочных форм занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов спорта и двигательной активности	ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	УО-3 – доклад	Вопросы зачета 28, 29, 30 Тестирование
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов	ПР-13 Творческие задание	

			освоения обучающимися соответствующих программ		
6	Нетрадиционные виды и формы спорта	ПК -1.2 - Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	Умеет разрабатывать содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПР-13 Творческое задание	Вопросы зачета 19, 23, 24, 25 Тестирование
			Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при разработке содержания, средств, методов и приемов реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средств диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПР-13 Творческое задание	
7	Проведение занятий по физической культуре с использованием нетрадиционных видов спорта и двигательной активности	ПК -1.3 - Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	Владеет навыками реализации рациональных и эффективных технологий нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта в системе обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПР-7 Конспект ПР-13 Творческое задание	Вопросы зачета 16, 18, 23, 24, 28 Тестирование
8	Составление индивидуальных и	ПК-1.1- Способен к	Умеет проектировать и	ПР-7 Конспект	Вопросы зачета 18, 19

	групповых фитнес программ	проектированию и реализации образовательных программ по предметным областям, соответствующим профессиональной подготовке	реализовывать образовательные программы по физической культуре и спорту Владеет навыками применения нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта при проектировании и реализации образовательных программ	ПР-13 Творческое задание	Тестирование
9	Определение качества, значимости нетрадиционных занятий по физической культуре	УК-1.3- Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	Знает как грамотно, логично, аргументировать применение выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки. Умеет предложить стратегию действий и оценить практические последствия применения выбранных нетрадиционных видов и форм физической культуры и спорта, отстаивать собственные суждения и оценки.	ПР-10 Ролевая игра ПР-10 Ролевая игра	Вопросы зачета 26-30 Тестирование

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций (индикаторов компетенций)

Код и наименование компетенции	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
УК-1 Способен осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определяет этапы	УК-1.1 Выявляет проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы,	УК-1.1 Не в полном объеме способен выявить проблемную ситуацию в процессе	УК-1.1 Не обладает навыками выявлять проблемную ситуацию в процессе анализа проблемы, определять этапы ее

основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий	ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	определяет этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации, допуская незначительные ошибки	анализа проблемы, определить этапы ее разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации	разрешения с учетом выработки стратегии действий по разрешению проблемной ситуации
	УК-1.2 Рассматривает различные варианты решения ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	УК-1.2 Способен рассматривать различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски, допуская некоторые ошибки	УК-1.2 Не в полном объеме способен рассмотреть различные варианты решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски	УК-1.2 Не обладает навыком понимания различных вариантов решения проблемной ситуации на основе системного подхода, оценивает их преимущества и риски
	УК-1.3 Грамотно, логично, аргументировано формулирует собственные суждения и оценки. Предлагает стратегию действий и оценивает их практические последствия	УК-1.3 Способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные ошибки; способен предлагать стратегию действий и частично оценивать их практические последствия	УК-1.3 Не в полной мере способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные ошибки; не в полной мере способен предлагать стратегию действий и оценивать их практические последствия	УК-1.3 Не способен грамотно, логично, аргументировано формулировать собственные суждения и оценки, допуская незначительные ошибки; не способен предлагать стратегию действий и оценивать их практические последствия
ПК-1 Способен реализовывать образовательные программы по предметным областям,	ПК-1.1. Демонстрирует знание основных моделей построения процесса обучения	ПК-1.1 Допускает ошибки в демонстрации знаний основных	ПК-1.1 Не в полном объеме демонстрирует знание основных	ПК-1.1 Не способен продемонстрировать знание основных моделей построения процесса обучения в

соответствующим профессиональной подготовке	в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	моделей построения процесса обучения в системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования	системе физического воспитания и спортивной подготовки для ступени среднего общего образования и дополнительного общего образования
	ПК-1.2 Разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Допускает ошибки, когда разрабатывает соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Не в полном объеме может разрабатывать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ	ПК-1.2 Не способен разрабатывать соответствующее содержание, средства, методы и приемы реализации программ обучения в области физической культуры и спорта, средства диагностики и оценки результатов освоения обучающимися соответствующих программ
	ПК-1.3. Реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПК-1.3. Допускает ошибки в реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПК-1.3. Не в полном объеме реализует рациональные и эффективные технологии в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте	ПК-1.3. Не способен к реализации рациональных и эффективных технологий в области обучения и воспитания в физической культуре и спорте

Также, фонды оценочных средств включают в себя:

-оценочные средства для **текущей и промежуточной** аттестации + критерии их оценивания.

Оценочные средства текущей аттестации

Темы докладов

Доклад «Нетрадиционный урок по физической культуре:

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

Доклад с презентацией «Нетрадиционные виды и формы 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

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. Экстремальные 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 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

Тесты по курсу Нетрадиционные виды и 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 виды и 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.

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»

Оценочные средства для промежуточной аттестации

Вопросы к зачету

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 нетрадиционными видами физической культуры.
27. Методика построение традиционных занятий физической культуры для людей различных возрастных категорий.
28. Нетрадиционные виды и формы организации физической культуры в дошкольных учреждениях.
29. Нетрадиционные виды и формы физической культуры в школьных образовательных учреждениях.
30. Нетрадиционные виды и формы физической культуры в пансионатах и домах отдыха.

Критерии оценки студента на зачете по дисциплине «Нетрадиционные виды и формы физической культуры и спорта»

Баллы (рейтинговой оценки)	Оценка зачета (стандартная)	Требования к сформированным компетенциям у студента
86-100	«зачтено»/ «отлично»	Оценка «зачтено» выставляется студенту, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
76-85	«зачтено»/ «хорошо»	Оценка «зачтено» /хорошо выставляется студенту, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.
75-61	«зачтено» / «удовлетворительно»	Оценка «зачтено» /удовлетворительно выставляется студенту, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической

менее 61

*«не зачтено» /
«неудовлетворительно»*

последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при ответах на дополнительные вопросы. Оценка «не зачтено» /неудовлетворительно выставляется студенту, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится студентам, которые не могут продолжить обучение без дополнительных соответствующей дисциплине нетрадиционные формы и виды физической культуры и спорта.