



**Мининский
университет**

Нижегородский государственный
педагогический университет
имени Козьмы Минина

Постановка физического воспитания в вузах

Физическая культура как учебная дисциплина

Дисциплина «Физическая культура» в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности.

Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение периода обучения, **физическая культура входит обязательным разделом в базовый компонент образования**, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Формируемые компетенции в рамках освоения дисциплины «Физическая культура»

Формируемая компетенция (УК-7, ФГОС 3 ++). *Готовность самостоятельно поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности*

Индикаторы компетенции:

УК.7.1. Умеет использовать средства и методы физической культуры, необходимые для планирования и реализации физкультурно-педагогической деятельности.

УК.7.2. Демонстрирует необходимый уровень физических кондиций для самореализации в профессиональной деятельности.

Дисциплина «Физическая культура и спорт»

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

Задачи дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
4. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
5. Приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
6. Создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

Объем в зачетных единицах с указанием академических часов по видам учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся

Виды учебной работы	Объем дисциплины	
	Очное отделение	Заочное отделение
Общая трудоемкость дисциплины	72 часа	72 часа
Контактная работа (в часах):		
Лекции (Л)	8	8
Теоретико –методические занятия	64	
Самостоятельная работа (СРС) в часах		60
Подготовка к зачету		4
Форма итогового контроля по дисциплине	Зачет	Зачет

Содержание дисциплины

	Наименование разделов и тем	Часы	Индикаторы УК-7	Активные формы организации занятия
	Раздел 1. Теоретический			
1.1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. (Лек).	2	УК-7.1	Проблемная лекция
1.4	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. Средства физической культуры. (Лек).	2	УК-7.1	Лекция пресс-конференция
1.5	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе (Лек).	2	УК-7.1	Лекция - дискуссия
1.6	Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий (Лек).	2	УК-7.1	Проблемная лекция

Содержание дисциплины

	Наименование разделов и тем	Часы	Индикаторы УК-7	Активные формы организации занятия
	Раздел 2. Методико-практические занятия			
2.1	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики (Пр.)	10	УК-7.2.	Интерактивное занятие
2.2	Методы оценки уровня здоровья (Лаб.)	8	УК-7.2.	Интерактивное занятие
2.3	Методика освоения элементов ППФП (Пр.)	16	УК-7.2.	Интерактивное занятие
2.4	Методика проведения учебно-тренировочного занятия (Пр.)	12	УК-7.2.	Интерактивное занятие
2.5	Методика проведения малых форм физической культуры в режиме дня (Пр.)	16	УК-7.2.	Интерактивное занятие
2.6	Профилактика заболеваний средствами физической культуры (Лаб.)	2	УК-7.2.	Интерактивное занятие

Активные и интерактивные формы проведения занятий в вузе. Вузовская лекция: виды, структура и технология проведения

Современная лекция выполняет следующие функции: *информационную*; *мотивационную* (стимулирует интерес к науке, убеждение в теоретической и практической значимости изучаемого предмета, развитие познавательных потребностей студентов); *организационно-ориентационную* (ориентация в источниках, литературе, рекомендации по организации самостоятельной работы); *профессионально-воспитывающую*; *методологическую* (формирует образцы научных методов объяснения, анализа, интерпретации, прогноза); *оценочную и развивающую* (формирование умений, чувств, отношений, оценок).

Технологии проведения лекций

Содержание лекции – это сжатое изложение основных научных фактов, что является базой для анализа рассуждений, оценок. В этом реализация информационной функции.

На лекции, где передается только «положенная» информация под запись, - не стимулируется мыслительная деятельность студентов. Важно придать лекции познавательную направленность, озадачить обучающихся, заинтересовать их. В этом проявляется мотивационная функция.

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По дидактическому назначению лекции различаются на:

вводные, цель которых пробудить и усилить интерес студентов к предмету, развить мотивы познания, помочь сориентироваться в литературе, дать импульс к самостоятельной работе;

тематические, содержащие факты, их анализ, выводы, доказательства конкретных научных положений и т.д.;

заключительные – по теме, разделу, курсу; обзорные (по той или иной научной проблеме) – это высокий уровень систематизации и обобщения знаний;

лекции-консультации – систематизация и освещение ряда проблем, ответы на вопросы и т.п.

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Проблемная лекция

В отличие от содержания информационной лекции, которое предлагается преподавателем в виде известного, подлежащего лишь запоминанию материала, на проблемной лекции новое знание вводится как неизвестное для обучающихся.

Полученная информация усваивается как личностное открытие еще не известного для себя знания. Что позволяет создать у слушателей иллюзию "открытия" уже известного в науке.

В течение лекции мышление студентов «запускается» с помощью создания преподавателем проблемной ситуации до того, как они получат всю необходимую информацию, составляющую для них

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Лекция-визуализация

Данный вид лекции является результатом нового использования принципа наглядности, содержание данного принципа меняется под влиянием данных психолого-педагогической науки, форм и методов активного обучения.

Подготовка данной лекции преподавателем состоит в том, чтобы изменить, переконструировать учебную информацию по теме лекционного занятия в визуальную форму для представления студентам через технические средства обучения или вручную (схемы, рисунки, чертежи и т.п.). Чтение лекции сводится к связному, развернутому комментированию преподавателем подготовленных наглядных материалов, полностью раскрывающему тему

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Лекция вдвоем (бинарная лекция)

В этой лекции учебный материал проблемного содержания дается студентам в *живом диалогическом общении двух преподавателей между собой*. Здесь моделируются реальные профессиональные ситуации обсуждения теоретических вопросов с разных позиций двумя специалистами, например теоретиком и практиком, сторонником и противником той или иной точки зрения и т.п. При этом нужно стремиться к тому, чтобы *диалог преподавателей между собой демонстрировал культуру совместного поиска решения разыгрываемой проблемной ситуации*, с вовлечением в общение студентов, которые задают вопросы, высказывают свою позицию, формируют свое отношение к обсуждаемому материалу лекции.

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Лекция-пресс-конференция

Форма проведения лекции близка к форме проведения пресс конференций, только со следующими изменениями. Преподаватель называет тему лекции и просит студентов письменно задавать ему вопросы по данной теме. Каждый студент должен *в течение 2-3 минут сформулировать наиболее интересующие его вопросы, записать их и передать преподавателю.* Затем преподаватель в течение 3-5 минут сортирует вопросы по их смысловому содержанию и начинает читать лекцию. *Изложение материала строится не как ответ на каждый заданный вопрос, а в виде связного раскрытия темы, в процессе которого формулируются соответствующие ответы.* В завершение лекции преподаватель проводит итоговую оценку вопросов как отражения знаний и интересов

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Лекция-беседа

Лекция-беседа или диалог с аудиторией является наиболее распространенной и сравнительно простой формой активного вовлечения студентов в учебный процесс. Эта лекция предполагает непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Преимущество лекции-беседы состоит в том, что она позволяет привлекать внимание студентов к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей студентов.

Участие слушателей в лекции-беседе можно привлечь различными приемами, например, озадачивание студентов вопросами в начале лекции и по ее ходу.

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Лекция-дискуссия

В отличие от лекции-беседы здесь преподаватель при изложении лекционного материала не только использует ответы студентов на свои вопросы, но и организует свободный обмен мнениями в интервалах между логическими разделами. Дискуссия – это взаимодействие преподавателя и студентов, свободный обмен мнениями, идеями и взглядами по исследуемому вопросу.

Также можно предложить студентам проанализировать и обсудить конкретные ситуации, материал. По ходу лекции-дискуссии преподаватель приводит отдельные примеры в виде ситуаций или кратко сформулированных проблем и предлагает студентам коротко обсудить их, затем краткий анализ, выводы и лекция продолжается.

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Лекция с заранее запланированными ошибками

Эта форма проведения лекции была разработана для развития у студентов умений оперативно анализировать профессиональные ситуации, выступать в роли экспертов, оппонентов, рецензентов, вычленять неверную или неточную информацию. Подготовка преподавателя к лекции состоит в том, чтобы заложить в ее содержание определенное количество ошибок содержательного, методического или поведенческого характера. Список таких ошибок преподаватель приносит на лекцию и знакомит с ними студентов только в конце лекции. Задача студентов заключается в том, чтобы по ходу лекции отмечать в конспекте замеченные ошибки и назвать их в конце лекции.

На разбор ошибок отводится 10-15 минут. В ходе этого

разбора даются правильные ответы на вопросы

В педагогической практике сложились и применяются несколько подходов к определению видов лекций

По способу изложения материала:

Видеолекции

Лекция преподавателя записывается на видеопленку.

Методом нелинейного монтажа она может быть дополнена мультимедиа приложениями, иллюстрирующими изложение лекции. Такие дополнения не только обогащают содержание лекции, но и делают ее изложение более живым и привлекательным для слушателей. Несомненным достоинством такого способа изложения теоретического материала является возможность прослушать лекцию в любое удобное время, повторно обращаясь к наиболее трудным местам. Видеолекции могут быть доставлены в учебные центры на видеокассетах или компакт-дисках.

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Практическое занятие

это занятие, проводимое под руководством преподавателя в учебной аудитории, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения (вычислений, расчетов, использования таблиц, справочников, номограмм). В процессе занятия обучающиеся по заданию и под руководством преподавателя выполняют одну или несколько практических работ.

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Основные функции практического занятия:

обучающая – позволяет организовать творческое активное изучение теоретических и практических вопросов, установить непосредственное общение обучаемых и педагогов, формирует у студентов самоконтроль за правильным пониманием изучаемого материала, закрепляет и расширяет их знания;

воспитывающая – осуществляет связь теоретических знаний с практикой, усиливает обратную связь обучаемых с педагогами, формирует принципиальность в суждениях, самокритичность, навыки, привычки профессиональной деятельности и поведения; **контролирующая** – позволяет систематически проверять уровень подготовленности обучаемых к занятиям, к будущей практической деятельности, а также оценить качество их

самостоятельной работы

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Семинар является одной из форм практических занятий в вузе.

Семинар – форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины.

В практике работы высших учебных заведений семинары используются для: углубленного изучения определенного систематического курса; изучения отдельных основных или наиболее важных тем (проблем) курса; организации исследовательской работы студента с независимой

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Виды семинаров:

Традиционные семинары

Семинар-беседа

Семинар-конференция

Семинар-дискуссия

Семинар-развернутая беседа

Проблемный семинар

Семинар-учебно-ролевая игра.

Семинар-исследование.

Семинар-взаимообучение

Семинар «чистая страница».

Кейс-семинар

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Семинар-учебно-ролевая игра.

Для проведения игры заранее определяются вопросы для обсуждения, примерно 2-3, и критерии оценки выступлений.

Затем группа разбивается на 2 или 3 подгруппы в зависимости от характера материала. В каждой подгруппе распределяются роли: организатора, основного докладчика (теоретика), содокладчика (практика), критика (можно двух), дефиниста (толкователя слов), оформителя (организатор наглядности, демонстраций). Избираются эксперты (3человека). Эксперты объявляют критерии оценки выступлений групп (по каждой из ролей), напоминают вопросы, подлежащие обсуждению. Затем последовательно выступают подгруппы. Эксперты объявляют оценки в баллах (5,10...) после выступления всех подгрупп или после выступления каждого докладчика. Оценивается также

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Семинар-взаимообучение

Студенты готовятся по 4-6 вопросам семинарского занятия. Но каждый из них особенно тщательно изучает один из вопросов. К примеру, если их 12 человек, то можно распределить по 2 человека на один вопрос. На занятии обучаемые рассаживаются за столами попарно, в соответствии с изученными вопросами. По знаку преподавателя обучаемые в указанное время должны пересказать друг другу содержание, обсудить спорные моменты, прийти к общему мнению. Затем один из рядов смещается на одно место. 1-й обучаемый объясняет 4-му содержание первого вопроса, уточненное и расширенное в беседе со 2-м обучаемым. 4-й объясняет 1-му содержание 2-го вопроса и т.д. За полный круг все слушатели могут обменяться мнениями по всем вопросам. Преподаватель дает короткие консультации тем, кто обращается к нему.

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Семинар «чистая страница».

В ходе семинара каждый обучаемый на листе бумаги с указанием своей фамилии должен сформулировать вопросы, замечания и дополнения к высказываниям оппонентов. Тот, кто сдает преподавателю незаполненный лист, считается неподготовленным к занятию и обязан сдать эту тему персонально преподавателю. Это повышает ответственность и активность всех обучаемых.

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Кейс-семинар

проводится на основе использования кейс-метода (технология анализа конкретных ситуаций). Кейс-стади «case-study» – это метод анализа ситуаций.

Суть его заключается в том, что обучающимся предлагают осмыслить реальную жизненную ситуацию. В процессе ее разрешения студенту требуется актуализировать знания, полученные ранее, а если знаний не хватает, то найти их и применить. При этом зачастую сама проблема не имеет однозначных решений, что позволяет преподавателю варьировать ход занятия

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

• **Пример Кейс-задачи.** Одной из первостепенных задач урока ФК состоит в достижении должного уровня развития качества выносливости, как важнейшего физического качества, способствующего сохранению и укреплению здоровья. Проблема планирования выносливости в процессе ФВ школьников обусловлена сложностью в достижении кумулятивного эффекта, небольшим арсеналом адекватных методов развития выносливости, а также трудностями в оценке уровня развития данного качества в зависимости от возрастных и физических особенностей занимающихся. В этой связи возникает проблема разработки технологии развития физических качеств для воспитания выносливости для обучающихся различных возрастных групп.

• Выберите одну возрастную группу (7-11 лет, 12-15 лет, 16-17 лет) по согласованию с преподавателем и для выбранной

Практические и семинарские занятия как активные формы проведения занятий

Задания:

- Разработайте тренировочную программу на 1 месяц (мезоцикл) для воспитания различных видов выносливости, которые вы определили для данной возрастной группы. Обоснуйте выбранные средства и методы. Запланируйте занятия не менее 3 раз в неделю (продолжительность занятия (или части занятия, направленного на развитие выносливости) от 20-30 мин).
- Опишите средства, методы и подберите нагрузку на каждый тренировочный день. Подберите контрольные упражнения (тесты) для оценки уровня выносливости с процедурой проведения и единицами измерения, обоснуйте их выбор. Тесты должны отвечать требованиям информативности и надежности.

Интерактивные формы организации самостоятельной работы студентов

Интерактивное обучение – это одна из разновидностей активного метода обучения. Взаимодействие при интерактивном обучении осуществляется не только между педагогом и учеником, в данном случае все обучаемые контактируют и работают сообща (или в группах). Интерактивные методы обучения – это всегда взаимодействие, сотрудничество, поиск, диалог, игра между людьми или человеком и информационной средой. Используя активные и интерактивные методы обучения на уроках, педагог повышает объем усвоенного учениками материала до 90 процентов.

Источник: <https://womanadvice.ru/interaktivnoe-obuchenie-sovremennye-metodiki-polucheniya-znaniy>

Интерактивные формы организации самостоятельной работы студентов при освоении дисциплины

«Физическая культура»

- Интерактивность в обучении помогает решить следующие задачи:
- уход от презентационной подачи материала к интерактивному взаимодействию с включением моторики;
- экономия времени за счет отсутствия необходимости рисовать на доске схемы, формулы и диаграммы;
- повышение эффективности подачи изучаемого материала, т.к. интерактивные средства обучения задействуют различные сенсорные системы учащегося;
- легкость организации групповой работы или игр, полное вовлечение аудитории;
- установление более глубокого контакта между учениками и преподавателем, улучшение климата внутри коллектива.

Интерактивные формы организации самостоятельной работы студентов при освоении дисциплины

«Физическая культура» Классификация интерактивных методов обучения

Интерактивные технологии обучения делятся на индивидуальные и групповые.

К индивидуальным относят тренировки и выполнения практических заданий.

Групповые интерактивные методы делятся на 3 подгруппы:

- дискуссионные – обсуждения, дебаты, «мозговой штурм», «кейсы», анализ ситуаций, разработка проекта;
- игровые – деловые, сюжетно-ролевые, дидактические и другие игры, интервью, проигрывания ситуаций, инсценировка;
- тренинг-методы – психотехнические игры, все виды тренингов.

Интерактивные формы организации самостоятельной работы студентов при освоении дисциплины

Примеры тем для интерактивных занятий по дисциплине раздела «Методико-практические занятия»

- проведение подготовительной части занятия
- проведение круговой тренировки
- разработка и проведение фрагмента занятия по разделу программы (б-бол, вол-бол, л/а, и.т.п)
- проведение тестов для оценки ФП;
- реализация методов для оценки показателей здоровья (функционального состояния)
- обучение технике упражнений ППФП
- проведение соревнований по различным видам спорта (положение, программа, орг-я судейства и.т.п.)
- проведение занятий с использованием средств современного фитнеса и.т.д.

Задание по разделу: дисциплина «Физическая культура и спорт»

- Проанализировать рабочие программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для бакалавров любых направлений подготовки (ФГОС 3++(2017-2018гг).
- Разработать содержание разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» на 72 часа (8 лекций, 64-теоретико-методических занятия). Направление подготовки бакалавриата и профиль выбрать самостоятельно.
- Разработать содержание и представить в виде презентации одно занятие (теоретического или методико-практического разделов программы) с использованием активных и (или) интерактивных методов обучения.

Содержание дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре»

- Модуль «Элективные дисциплины по физической культуре» направлен на укрепление здоровья студентов, повышение уровня физической подготовленности в избранном виде спортивной деятельности и овладение средствами и методами противодействия неблагоприятным факторам и условиям труда, снижения утомления в процессе профессиональной деятельности.
- Модуль включает в себя следующие блоки: *теоретическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), физкультурно-спортивная деятельность (по выбору).*

- В блок **«Теоретическая подготовка»** включены знания о медико-биологических процессах, происходящих в организме во время физических нагрузок, о расширении функциональных возможностей физиологических систем и повышении сопротивляемости защитных сил организма.
- В блок **«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)»** имеет профессиональную направленность физического воспитания в вузе и определяется более конкретными требованиями, предъявляемыми их будущей специальностью: достижение высокопроизводительного труда в избранной профессии; предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма в целях обеспечения профессионального долголетия; использование физических упражнений в рабочее и свободное время в рекреативных и реабилитационных целях.



- Содержание блока **физкультурно-спортивной деятельности** направлено на физическое совершенствование студентов, овладение методами и средствами избранного вида физкультурно-спортивной деятельности
- Физическая подготовка студентов может осуществляться по видам спортивной специализации или физкультурно-оздоровительной деятельности, таких как легкая атлетика, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис), плавание, аэробика, спортивная гимнастика, атлетическая гимнастика, боевые искусства (бокс, самбо, каратэ, рукопашный бой).



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Целями освоения дисциплины **«Элективные курсы по физической культуре»** являются формирование физической культуры личности и способности направленного использования *средств легкой атлетики* для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.



Задачи дисциплины:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- изучение студентами теории и методики легкой атлетики, овладение техникой основных видов легкоатлетических упражнений;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений



Структура и содержание дисциплины (модуля)

Вид учебной дисциплины	Всего часов	Семестр				
		II	III	IV	V	VI
Общая трудоемкость дисциплины	328	72	72	72	72	40
Теоретическая подготовка	10	4	2	2	2	
Легкая атлетика	52	50				
Аэробика	52		52			
Мини-футбол	52			52		
Атлетическая гимнастика	52				52	
ОФП	40					40
Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)	72	18	18	18	18	
Вид итогового контроля	зачет	з/т	з/т	з/т	з/т	з/т

Содержание дисциплины (модуля) и виды учебной работы (фрагмент)

Наименование темы	Лекции, часы	Практические занятия, часы	Компетенции	Всего часов по дисциплине
Раздел 1 (теоретический). Теоретико-методические основы легкой атлетики	4		УК-7	4
Тема 1.1. Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений.	2		УК-7	2
Тема 1.3 Развитие физических качеств и функциональных возможностей организма средствами лёгкой атлетики. Специальная физическая подготовка в различных видах лёгкой атлетики.	2		УК-7	2
Раздел 2 (практический).		50		50
2.1. Техника двигательных действий в легкой атлетике				
2.1.1. Обучение и совершенствование техники бега		22		22
Обучение технике бега по прямой		2		2
Совершенствование техники бега по прямой		2		2

Содержание дисциплины (модуля) и виды учебной работы (фрагмент)

Наименование темы	Лекции, часы	Практически занятия, часы	Компетенции	Всего часов по дисциплине
2.2. Методическая подготовка	2	6	УК-7	8
1. Разработка комплекса подводящих и подготовительных упражнений для обучения двигательному действию в легкой атлетике.	2			2
2. Проведение п/части занятия по легкой атлетике студентами		6		6



Содержание дисциплины (модуля) и виды учебной работы (фрагмент)

Наименование темы	Лекции, часы	Практич. занятия, часы	Компетенции	Всего часов по дисциплине
Раздел 3. ППФП			УК-7	18
Тема 3.1 Формирование знаний и умений, необходимых для организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий	2		УК-7	2
Тема 3.2 Развитие организаторских и коммуникационных способностей, инициативности, эмоциональной устойчивости, оперативного и логического мышления, внимания, способности к импровизации, выдержки и самообладания.	2	2	УК-7	4
Тема 3.3 Упражнения на развитие общей, статической и силовой выносливости, координации.		4	УК-7	4
Тема 3.4 Упражнения на функции внимания и быстроты реакции		2	УК-7	2
Тема 3.5 Упражнения на развитие силы мышц спины, брюшного пресса, верхнего плечевого пояса и ног		2	УК-7	2
Тема 3.6 Комплексы и задания для тренировки мышц глаз.		2	УК-7	2
Тема 3.7 Упражнения на снятие «острого утомления» с мышц шеи, спины, кистей рук, способствующие притоку крови к головному мозгу		2	УК-7	2

Задание по разделу: дисциплина «Элективные курсы по физической культуре»

- Проанализировать рабочие программы по дисциплине «Элективные дисциплины по физической культуре» для бакалавров любых направлений подготовки (ФГОС (2017-2018гг)).
- Направление подготовки бакалавриата и профиль выбрать самостоятельно, указать название и вуз.
- Выбрать вид физкультурно-спортивной деятельности (вид спорта или любой оздоровительный вид) и разработать содержание разделов дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре» на 72 часа (лекции, практические и методических занятия, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), с учетом будущей профессиональной деятельности.
- Разработать содержание и представить в виде презентации фрагмент содержания элективных курсов и одно занятие из раздела профессионально-прикладная физическая подготовка.

Спасибо за внимание



mininuniver.ru