

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Тема № 1: Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях по физической культуре. Распределение на группы здоровья для занятий по физической культуре.

Цель – подготовиться теоретически к учебным занятиям по физической культуре, в соответствии с группой здоровья.

Задачи:

1. Ознакомить с правилами поведения на учебных занятиях.
2. Выявить студентов основной, подготовительной и специальной групп здоровья.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы: техника безопасности, основная группа здоровья, подготовительная группа здоровья, специальная группа здоровья.

Вопросы к занятию: Подготовить справки формы 086 – У или иные выписки и заключения врачей с указанием заболеваний.

Вопросы для самоконтроля

1. Какие выделяют медицинские группы, их характеристика?
2. Особенности комплектования специальной медицинской группы
3. Виды медицинских групп специального отделения.
4. Условия комплектования лечебной группы.

Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.

2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
---	----------------------	-----------	-------------------

1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Портал интеллектуального центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0468.pdf	практические рекомендации «Личная физическая культура»
3	Портал интеллектуального центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0470.pdf	учебное пособие «Личная физическая культура и здоровье человека»

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Тема № 2. Тестирование функционального состояния и физического развития.

Цель - овладеть навыками оценки здоровья, физического развития, функционального состояния.

Задачи:

1. Научиться проводить соматометрическое и соматоскопическое исследование, оценивать уровень физического развития.
2. Научиться оценивать функциональные состояние организма.
3. Ознакомиться с методикой оценки физической работоспособности.
4. Оценить психофизиологический статус.
5. Научиться оценивать свой биологический возраст.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы: физическое развитие, соматометрия, соматоскопия, методы оценки ФР (метод индексов, метод сигмальных отклонений, антропометрический профиль), осанка, методы оценки функционального состояния, парадигма тренированности.

Вопросы к занятию:

1. Физическое развитие и методы его оценки.

2. Соматометрическое и соматоскопическое обследование.
3. Оценка физического развития посредством метода индексов.
4. Оценка функционального состояния дыхательной системы
5. Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата.
6. Построение антропометрического профиля и его оценка.
7. Проба с дозированной физической нагрузкой (проба Мартине).
8. Оценка биологического возраста.
9. Методы оценки физической работоспособности (проба PWC 170, парадигма тренированности)
10. Оценка психофизиологического статуса и типа работоспособности.

Вопросы для самоконтроля:

1. Перечислите методы оценки физического развития человека.
2. С помощью каких тестов можно измерить силу мышц кисти и прямых мышц спины.
3. Как оценить уровень физического развития и гармоничность по антропометрическому профилю.
4. Опишите методику проведения тестов: проба Мартине, PWC₁₇₀ и оценку их результатов.

Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.
2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Портал интеллектуальног о центра -	http://www.narfu.ru/university/library/books/0468.pdf	практические рекомендации «Личная физическая культура»

	научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина		
3	Портал интеллектуального центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0470.pdf	учебное пособие «Личная физическая культура и здоровье человека»

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Тема № 3. Оценка физического развития и функционального состояния. Тестирование двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты.

Цель – ознакомить студентов с основными характеристиками двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты.

Задачи:

1. Знать основные характеристики двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты.
2. Уметь анализировать и обсуждать итоги выполненного задания для двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты.
3. Давать рекомендации по применению двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы во внеучебной физкультурно-спортивной, а также в будущей профессиональной деятельности.

Основные понятия, которые должны быть усвоены студентами в процессе изучения темы: физическое качество, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, двигательный навык, двигательная реакция.

Вопросы к занятию:

Определение двигательных качеств: ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты.

Вопросы для самоконтроля:

Что такое ловкость, гибкость, сила?

1. Назовите виды гибкости?
2. Что такое координационные способности?
3. В чем состоит физиологическая сущность силы?
4. Назовите основные средства развития ловкости, гибкости, силы.

5. В чем проявляется быстрота?

6. Какими тестами можно определить общую выносливость?

Основная и дополнительная литература к теме

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.

2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Портал интеллектуальног о центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0468.pdf	практические рекомендации «Личная физическая культура»
3	Портал интеллектуальног о центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0470.pdf	учебное пособие «Личная физическая культура и здоровье человека»

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Тема № 4. Баскетбол.

Цель: Обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры в баскетбол, изучение правил судейства игры и их практическое применение.

Задачи:

1. Обучение технических и тактических приемов игры в баскетбол.
2. Совершенствование технических и тактических приемов игры в баскетбол.
3. Изучение правил судейства игры и их практическое применение.

Основные знания и умения, которые должны быть усвоены в процессе изучения темы: технические приемы (ведение мяча, передачи мяча, бросок после ведения и двух шагов, штрафной бросок), тактические приемы (большая восьмерка, малая восьмерка); практическое судейство учебно-тренировочных игр.

Вопросы к занятию

1. Ведение мяча правой и левой рукой
2. Два шага бросок
3. Штрафной бросок
4. Большая восьмерка, малая восьмерка.
5. Судейство учебно-тренировочных игр.

Вопросы для самоконтроля

1. Размеры игровой площадки.
2. Количество игроков на площадке.
3. Длительность игры.
4. Основные правила игры.
5. Что такое «двойное ведение»
6. В каких ситуациях пробивается штрафной бросок.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.

2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Подвижные игры. Коллекция подвижных игр для детей всех возрастов	http://outdoor-play.ru/	Большое количество подвижных игр для занятия детей на все времена
3	Библиотека Волгоградского государственного медицинского университета	http://www.volgmed.ru/uploads/files/2016-3/54685-basketbol_na_zanyatiyah_po_fizicheskoj_kulture_v_medicinskih_i_farmaceuticheskikh_vuzah.pdf	Баскетбол на занятиях по физической культуре в медицинских и фармацевтических вузах

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Тема № 5. Волейбол.

Цель: Обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры в волейбол, изучение правил судейства игр и их практическое применение.

Задачи:

1. Обучение технических и тактических приемов игры в волейбол.
2. Совершенствование технических и тактических приемов игры в волейбол.
3. Изучение правил судейства игр и их практическое применение.

Основные понятия, которые должны быть усвоены в процессе

изучения темы

Технические приемы (нижняя подача, верхняя подача, нападающий удар, верхняя передача, нижняя передача), тактические приемы (различные виды блоков, комбинации «метр» и т.д.), практическое судейство учебно-тренировочных игр.

Вопросы к занятию

1. Нижняя подача
2. Верхняя подача
3. Нападающий удар
4. Верхняя передача
5. Нижняя передача.
6. Судейство учебно-тренировочных игр.

Вопросы для самоконтроля

1. Количество игроков одной команды на площадке.
2. Размеры волейбольной площадки.
3. Продолжительность одной партии.
4. Что такое аут в волейболе.
5. Назовите виды подач в волейболе.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.

2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Подвижные игры. Коллекция подвижных игр для детей всех возрастов	http://outdoor-play.ru/	Большое количество подвижных игр для занятия детей на все времена

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Тема № 6. Легкая атлетика

Цель: Обучение и совершенствование приемов бега на различные дистанции и прыжков, повышение функционального состояния организма и уровня общей физической подготовленности.

Задачи:

1. Обучение технических и совершенствование приемов бега на различные дистанции и прыжков в легкой атлетике
2. Повышение функционального состояния организма и уровня общей физической подготовленности
3. Особенности судейства бега, прыжков и многоборий.

Основные знания и умения, которые должны быть усвоены в процессе изучения темы

Старт, финиш, бег, цикл, фаза, угол отталкивания, эстафетный бег, разгон, бег по прямой, бег по виражу.

Вопросы и тесты к занятию

- бег 100 м
- кросс 3 и 2 км
- прыжок в длину с места
- челночный бег 3×10 м, 10 х 10 м.

Вопросы для самоконтроля

1. Что такое бег.
2. Особенности техники бега на короткие дистанции.
3. Что такое спринт и какие дистанции в него входят.
4. Какие дистанции называют стайерскими.
5. Какие двигательные качества важны при прыжках в длину.
6. Разминка для легкоатлета. В чем особенности.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.

2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Портал интеллектуального центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0468.pdf	практические рекомендации «Личная физическая культура»

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Тема № 7. Лыжная подготовка

Цель: Обучение и совершенствование техническим приемам передвижения на лыжах, повышение функционального состояния организма.

Задачи:

1. Обучение и совершенствование техническим приемам передвижения на лыжах.
2. Повышение функционального состояния организма.

Основные понятия, которые должны быть усвоены в процессе изучения темы: классические ходы, коньковый ход, спуск, подъем, экипировка, крепления, парафины, мази.

Вопросы к занятию

1. Классический попеременный одношажный ход
2. Классический попеременный двухшажный ход
3. Классический одновременный двухшажный ход
4. Классический одновременный одношажный ход
5. Классический одновременный бесшажный ход
6. Коньковый попеременный ход
7. Коньковый одновременный ход

8. Подъемы и спуски

Вопросы для самоконтроля

1. Как правильно подобрать лыжи и палки.
2. Какие существуют лыжи.
3. Для чего используются мази и парафины.
4. Какие ходы наиболее скоростные.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И. Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.

2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Портал интеллектуальног о центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0468.pdf	практические рекомендации «Личная физическая культура»
3	Портал интеллектуальног о центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0470.pdf	учебное пособие «Личная физическая культура и здоровье человека»
4	официальный сайт журнала «Лыжный спорт»	http://www.skisport.ru/	русские и международные новости, информация о соревнованиях по различным видам спорта

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Разделы и темы для самостоятельного изучения	Виды и содержание самостоятельной работы
Освоение технических приемов передвижения на лыжах	Изучение различных способов передвижения на лыжах, а также особенности выполнения подъемов и спусков

Тема № 8. Бадминтон.

Цель - обучение и совершенствование технических и тактических приемов игры в бадминтон, изучение правил судейства игр и их практическое применение.

Задачи:

1. Обучение технических и тактических приемов игры в бадминтон.
2. Совершенствование технических и тактических приемов игры в бадминтон.
3. Изучение правил судейства игр и их практическое применение.

Основные понятия, которые должны быть усвоены в процессе изучения темы

Технические приемы (нижняя подача, верхняя подача), тактические приемы, практическое судейство учебно-тренировочных игр.

Вопросы к занятию

1. Нижняя подача
2. Верхняя подача
3. Парная игра.
4. Судейство учебно-тренировочных игр.

Вопросы для самоконтроля

1. Виды подач.
2. Что такое парная игра.
3. Как правильно выбрать волан.

Основная и дополнительная литература к теме:

Основная литература

1. Евсеев, Ю. И. Физическая культура [Электронный ресурс] : [для студентов и преподавателей высш. и сред. учеб. заведений] / Ю. И.

Евсеев. - 9-е изд. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2014. - 444 с. - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222217627.html>.

2. Захарова Л. В. Физическая культура/Л. В. Захарова, Н. В. Люлина, М. Д. Кудрявцев. - 2017

Дополнительная литература

1. Рабочая тетрадь по физической культуре [Электронный ресурс]: рук. к теорет. занятиям/ сост. С. Л. Совершаева [и др.]. - Архангельск: Изд-во Северного государственного медицинского университета, 2016. - 60 с. - Режим доступа: <http://lib.nsmu.ru/lib/>.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной среды «Интернет», необходимых для освоения содержания темы

№	Наименование ресурса	URL адрес	Аннотация ресурса
1	Университетская библиотека ONLINE	http://www.biblioclub.ru/	электронные книги по физической культуре и спорту
2	Портал интеллектуальног о центра - научной библиотеки им. Е.И. Овсянкина	http://www.narfu.ru/university/library/books/0468.pdf	практические рекомендации «Личная физическая культура»
3	Библиотека Волгоградско го государственн ого медицинского университета	http://www.volgmed.ru/uploads/files/2016-3/54684-sportivnyj_badminton_v_zanyatyah_po_fizicheskomu_vospitaniyu_studentov_medicinskogo_vuza.pdf	Спортивный бадминтон в занятиях по физическому воспитанию студентов медицинского вуза

Перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

При осуществлении образовательного процесса студентами используются следующее программное обеспечение: операционная система - MS Windows, офисный пакет - MS Office 2007.

Перечень вопросов и заданий для самостоятельной работы в том числе с использованием возможностей электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы контроля
1	Лыжная подготовка	прохождение дистанций классическими или коньковыми ходами	участие в массовых соревнованиях «Лыжня России»

2.	Вводный раздел	Заполнить рабочую тетрадь и дать анализ полученных результатов.	проверка Рабочей тетради
----	----------------	---	--------------------------

