

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Уварова Лиана Федоровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 15.07.2022 12:15:51

Уникальный программный ключ:

b6686bbd317ad5ad4cf0618504be1b55d4c225d407106f8746fee51f8322643a

**Частное образовательное учреждение  
высшего образования  
БАЛТИЙСКИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ  
ИНСТИТУТ**

## **ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ**

**Кафедра гуманитарных и социально-экономических дисциплин**

### **Рабочая программа дисциплины**

**Б1.В.ОД.16.2 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (шашки)**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы:  
социальная психология

Квалификация выпускника  
Бакалавр

Формы обучения  
очная, очно-заочная, заочная

Санкт-Петербург, 2017

**Рецензент (внутренний):**

Федосенко Е.В. канд. психол. наук, зав. каф. «Общей психологии» ЧОУ ВО «БГИ».

**Рецензент (внешний):**

Науменко С.В., канд. пед. наук, доц., зав. каф. физ. подготовки и прикл. единоборств СПбУ МВД России.

Рабочая программа дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» / сост.: преп. Шевченко Т.К. – Санкт-Петербург: Балтийский Гуманитарный Институт, 2017 – 13 с.

Рабочая программа предназначена для преподавания дисциплины «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту», относящейся к блоку Б1 студентам очной, очно-заочной и заочной форм обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 38.03.04 «Государственное и муниципальное управление», утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

**Составитель:** канд. пед. наук, доцент С.Ю. Модестов, ст. преп. Гришин А.Г.

Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры  
23.08.2017 г., протокол №1.

Одобрено учебно-методическим советом вуза  
23.08.2017 г., протокол №1.

©Балтийский Гуманитарный Институт, 2017

## АННОТАЦИЯ

Дисциплина «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам вариативной части блока Б1 «Дисциплины» и реализуется по очной, очно-заочной и заочной формам обучения по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» способствует формированию физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Для изучения дисциплины необходимы знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в средней общеобразовательной школе. Физическая культура в Российской Федерации представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности, значимость которого проявляется в гармонизации духовных и физических сил, в формировании таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

В рамках учебного курса у студентов формируются навыки в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и условий направленного физического совершенства человека, необходимые для получения квалификации «Бакалавр» по направлению подготовки 37.03.01 Психология.

Дисциплина формирует специальные знания и компетенции необходимые для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач и связана с дисциплиной модуля «Физическая культура и спорт».

Рабочая программа составлена с учетом Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 37.03.01 Психология, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2014 № 946, зарегистрирован в Минюсте России 15.10.2014 № 34320.

Промежуточная аттестация в форме зачета

### 1. Цель изучения дисциплины (модуля)

**Цель** – создать оптимальные условия для формирования у обучающихся способностей использовать методы и средства определенного вида спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. создать оптимальные условия для формирования у обучающихся способностей использовать методы и средства определенного вида спорта для сохранения и укрепления здоровья, обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### **Задачи:**

- понимать социальную значимость спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к спорту, установку на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и привычку к регулярным занятиям спортом;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в спорте;
- приобрести личный опыт повышения двигательных и функциональных возможностей организма, обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессии и быту;

- создать основу для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 2. Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

В процессе освоения дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие общекультурные компетенции:

### а) общекультурных (ОК):

ОК-8 способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

### б) общепрофессиональные компетенции (ОПК):

не предусмотрены;

### в) профессиональных (ПК):

ПК-14 способность к реализации психологических технологий, ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и групп.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

#### Знать:

- возможности влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности

#### Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

#### Владеть:

системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, профессионально-прикладной физической подготовке, а также норм комплекса ГТО);

приобрести личный опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей

## 3. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана.

Для успешного освоения данной дисциплины необходимы базовые знания курса «Физическая культура» в объеме средней общеобразовательной школы и «Физическая культура и спорт» в объеме 72 академических часа.

## 4. Объем дисциплины (модуля)

### Очная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач. ед.	час.	в семестре						
			2	3	4	5	6	7	8

Вид учебной работы	Трудоемкость								
	зач. ед.	час.	в семестре						
			2	3	4	5	6	7	8
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	52	54	50	36	50	76	10
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>									
Лекции (Л)									
Практические занятия (ПЗ)		328	52	54	50	36	50	76	10
<b>Вид контроля:</b>			<b>зачет 2-8 семестры</b>						

### Очно-заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость										
	зач. ед.	час.	в семестре								
			1	2	3	4	5	6	7	8	
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		<b>328</b>	36	36	36	36	36	36	36	54	58
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>											
Лекции (Л)											
Практические занятия (ПЗ)											
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i>		<b>328</b>	36	36	36	36	36	36	36	54	58
<b>Вид контроля:</b>			<b>зачет 1-8 семестры</b>								

### Заочная форма обучения

Вид учебной работы	Трудоемкость						
	зач. ед.	час.	курс				
			1	2	3	4	5
<b>Общая трудоемкость по учебному плану</b>		328	62	62	62	62	80
<i>Аудиторные занятия (контактная работа обучающихся с преподавателем)</i>							
Лекции (Л)							
Практические занятия (ПЗ)							
<i>Самостоятельная работа (СР) без учета промежуточного контроля:</i>		<b>308</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>76</b>
<b>Вид контроля: зачет (1-4)</b>		20	4	4	4	4	4

## 5. Содержание дисциплины (модуля)

### 5.1. Содержание дисциплины по разделам

#### Очная форма обучения

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
2 семестры						

1.	История развития шашек	52		52		
3 семестр						
2.	Основные понятия игры в шашки	54		54		
4 семестр						
3.	Тактика и стратегия в шашечной партии	50		50		
5 – 6 семестры						
4.	Эндшпиль и дебют	86		86		
7 – 8 семестры						
5.	Разные виды шашек	86		86		
<b>Всего</b>		328		328		
<i>Вид контроля: зачет в каждом семестре</i>						
<b>Итого:</b>		<b>328</b>		<b>328</b>		

### *Очно-заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
1 - 2 семестры						
1.	История развития шашек	72				72
3 семестр						
2.	Основные понятия игры в шашки	36				36
4 семестр						
3.	Тактика и стратегия в шашечной партии	36				36
5 – 6 семестры						
4.	Эндшпиль и дебют	72				72
7 – 8 семестры						
5.	Разные виды шашек	112				112
<b>Итого:</b>		<b>328</b>				<b>328</b>

### *Заочная форма обучения*

№ раздела	Наименование разделов	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеауд. СР
			Л	ПЗ	С	
1 курс						
1.	История развития шашек	62				58
2 курс						
2.	Основные понятия игры в шашки	62				58
3 курс						
3.	Тактика и стратегия в шашечной партии	62				58
4 курс						
4.	Эндшпиль и дебют	62				58
5 курс						

5.	Разные виды шашек	80			76
<b>Всего</b>		<b>312</b>			
<b>Вид контроля: зачет (1-4)</b>		<b>16</b>			<b>16</b>
<b>Итого:</b>		<b>328</b>			<b>328</b>

## 5.2 Содержание дисциплины и формы текущего контроля

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1.	История развития шашек	Возникновение шашечных игр. Появление шашек на Руси. Шашки в культурной жизни России. Распространение шашечной игры в России. Первая книга по шашкам в России, написанная, в 1827 году, А.Д. Петровым. Место шашек в мировой культуре. Роль шашек в воспитании и развитии личности. Шахматная доска. Поля, линии, их обозначение. Легенда о возникновении шашек	Выполнение зачетных упражнений
2.	Основные понятия игры в шашки	Правила игры, шашечная нотация. Основы шашечной игры и её общие вопросы. Понятие о шашечной позиции, позиционное преимущество - важный путь к достижению победы. Сила дамки, значение связок, разменов, понятие об оппозиции, темпах, маневренных возможностях. Упражнения на усвоение правил игры, разбор и решение тематических примеров. Игры с записью партий Основные стадии партии: начало (дебют), середина (миттельшпиль), окончание (эндшпиль). Значение начала (дебют) в русских шашках.	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
3.	Тактика и стратегия в шашечной партии	Тактика. Различные способы выигрыша шашек. Разнообразие тактических приемов и умение ими пользоваться, в процессе игры. Простейшие комбинации и тренировка в их отыскании, расчет ходов в партии. Жертва шашки. Комбинационные эпизоды игры. Комбинационные ловушки. Контрудары Стратегия. Значение центральных полей игры. Сила и слабость центра. Тактика - важная часть стратегии, ей подчиненная. Значение общего плана игры в партии	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
4.	Эндшпиль и дебют	Эндшпиль. Расчет ходов, ценность времени и пространства, игровое качество дамки по сравнению с простой шашкой. Правило оппозиции - противостояние шашек. Три дамки против одной, «треугольник». Разбор специальных тематических примеров. Решение упражнений. Дебют. Определение дебюта, его основные цели. Наиболее распространенные дебютные ловушки в «Игре Петрова», «Перекрестке», «Отыгрыше». Нахождение дебютных ловушек и комбинаций. Тематические игры с разбором сыгранных партий	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
5.	Разные виды	Правила игры в китайские шашки. Правила игры в	Выполнение

	шашек	английские шашки. Правила игры в японские шашки. Правила игры в уголки. Правила игры в поддавки. Правила игры в шашки Чапаева. Правила игры в пул (Pool).	зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
<b>ИТОГО</b>			зачет

Студенты специальной медицинской группы выполняют упражнения, доступные по состоянию здоровья, с учетом противопоказаний.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья установлен особый порядок освоения данной дисциплины, который основан на соблюдении принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Реализация дисциплины для лиц с ОВЗ осуществляется в рамках учебного процесса в специальных медицинских группах или группах лечебной физкультуры. Для отдельных обучающихся, в зависимости от степени ограниченности здоровья, разрабатывается индивидуальный учебный план с индивидуальным графиком посещения занятий. В зависимости от нозологии обучающегося и степени ограниченности возможностей, в соответствии с рекомендациями службы медико-социальной экспертизы или психолого-медико-педагогической комиссии, занятия для лиц с ОВЗ организованы в следующих видах: теоретические занятия по тематике физической культуры и здоровьесбережению; занятия по настольным, интеллектуальным видам спорта (шахматы, шашки); подвижные занятия адаптивной физической культурой, а также избранным видом спорта, доступным по состоянию здоровья

## **6. Самостоятельная работа студентов по дисциплине (модулю)**

Виды самостоятельной работы: конспектирование первоисточников и другой учебной и научной литературы; проработка учебного материала (по конспектам лекций, учебной и научной литературе); работа в электронной библиотечной системе; подготовка к участию в деловых играх; выполнение творческих заданий; написание рефератов (эссе), тезисов докладов для конференций; работа с тестами и вопросами для самопроверки; подготовка аналитических данных и моделей с использованием специализированного программного обеспечения; подготовку к зачету.

## **7. Организация занятий по дисциплине (модулю)**

### **7.1. Виды занятий по дисциплине (модулю)**

Занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: шашки» предусмотрены в виде практической подготовки и самостоятельных занятий.

### **7.2. Виды и формы отработки пропущенных занятий**

Занятия, пропущенные по уважительной причине, не отрабатываются. Контрольные нормативы досдаются до конца семестра. Студенты, пропустившие занятия по неуважительной причине, получают дополнительные задания по физической культуре с получением оценки. Студент отрабатывает пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей. Обучающийся должен полностью отработать пропущенное занятие по теме в соответствии с темой пропущенного занятия.

## **8. Образовательные технологии, используемые при реализации дисциплины (модуля)**

В учебном процессе по данной дисциплине используются традиционные методы проведения занятий, а также методы диалогового общения; соревнований, метод дискуссий с целью закрепления теоретического материала и формирования у обучающихся знаний, а также практических умений и навыков. В процессе занятий осуществляется работа с наглядными пособиями, видео- и аудиоматериалами, компьютерными программами, презентациями по теме занятия, студент может быть в роли преподавателя. Это дает возможность студентам работать индивидуально, в парах или небольшими группами, и



позволяет преподавателю понять, насколько хорошо и быстро студенты усваивают предлагаемый им учебный материал

## **9. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**

Диагностика освоения обучающихся по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: шашки» проводится по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические умения разыгрывания элементов шахматной партии, а также практическая сила игры в шашки.

Студенты, выполнившие требования учебной программы, сдают зачет по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, а также методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков отражены в фонде оценочных средств по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

## **10. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

### **10.1. Основная литература**

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, В.Я. Кикоть и др. ; под ред. В.Я. Кикоть, И.С. Барчуков. - М. : Юнити-Дана, 2012. - 432 с. - ISBN 978-5-238-01157-8 ; То же [Электронный ресурс].- URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=117573>

### **10.2. Дополнительная литература**

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-н/Д : Феникс, 2014. - 448 с. : табл. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-21762-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591>

2. Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ / . - М. : Студенческая наука, 2012. - 2299 с. - (Вузовская наука в помощь студенту). - ISBN 978-5-00046-122-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696>

3. Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл., схем. - Библиогр. в кн.. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL:<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

4. Шулятьев В.М. Физическая культура студента : учебное пособие / В.М. Шулятьев, В.С. Побыванец. - М. : Российский университет дружбы народов, 2012. - 287 с. - ISBN 978-5-209-04347-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=226786>

### **10.3. Периодические издания**

Не используются.

## 11. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

№	Наименование ресурса	Краткая характеристика
<b>1</b>	<b>Интернет-ресурсы</b>	
1.1	Электронная библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»	ЭБС «Университетская библиотека онлайн» — это электронная библиотека, обеспечивающая доступ высших и средних учебных заведений, публичных библиотек и корпоративных пользователей к наиболее востребованным материалам учебной и научной литературы по всем отраслям знаний от ведущих российских издательств. Ресурс содержит учебники, учебные пособия, монографии, периодические издания, справочники, словари, энциклопедии, видео- и аудиоматериалы, иллюстрированные издания по искусству, литературу нон-фикшн, художественную литературу. Каталог изданий систематически пополняется новой актуальной литературой и в настоящее время содержит почти 100 тыс. наименований.
<b>2</b>	<b>Программное обеспечение</b>	
2.1	Справочно-информационная система Гарант:	Справочно-правовая система – компьютерная программа, содержащая полную, систематизированную и оперативно обновляющуюся информацию по законодательству, плюс компьютерные средства поиска и анализа этой информации.
2.2	Операционная система Windows Professional 10	
2.3	Операционная система Windows Professional 8.1	

## 12. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются информационные технологии, а именно: электронные презентации, видеофильмы, мультимедийное устройство, компьютеры для проведения тестирования и написания рефератов

## 13. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Обучение по дисциплине предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

Практические занятия дисциплины предполагают их проведение в различных игровых формах с целью формирования у студента компетенций с проведением контрольных мероприятий, описанных в п. 5.1.

Для освоения дисциплины студенту необходимо регулярное посещение занятий.

Занятия по дисциплине проводятся в следующих аудиториях:

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа.
Тренажерный зал Ауд. № 1.	<b>Тренажерный зал</b> <b>Оборудование:</b> стойки для штанги, штанга TORNEO модель G-310; беговая дорожка TORNEO модель T-155; беговая дорожка LINIATORNEO модель T-203; LINIA беговая дорожка электрическая; скамья универсальная TORNEOALTA модель G-315; скамья APOLLO KETTLER модель №7426-600; скамья Montageanleitung Bauchtrainer LINEO KETTLER Art-Nr. 07428-550; многофункциональный тренажер со встроенными весами TORNEOG-M300-KAPOLLO; магнитный тренажер TORNEO модель B-225GNOVL; скамья APOLLO; APOLLO силовой тренажер со встроенными весами, рама тренажера; гантели наборные 2-10 кг; теннисный стол, оснащенный теннисной сеткой, ракетками, шариками; комплекты настольных игр (шашки и шахматы).	
Компьютерный класс Класс самоподготовки Кабинет курсового проектирования Кабинет дипломного проектирования Кабинет текущего контроля и промежуточной аттестации Ауд. № 10.	Мультимедиа-проектор NEC NP210 Экран на штативе 11 ПК с выходом в ЭБС Интернет 1 Мб/с Классная доска Стол 11 Стулья 12	Windows Professional 10 № лицензии 66443350 от 12.02.2016 Windows Professional 8.1 № лицензии 63580963 от 23.05. 2014 Решение для образовательной и научно-исследовательской деятельности SPSS Statistics Base, лицензионный договор № 20151225-1 от 25.12.2015 г. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: договор об оказании информационных услуг с ООО «НексМедиа» № 286-12/16 от 13.12.2016 Договор с ООО «Гарант-СПБ-Сервис» № С8/21 от 01.12.2016 Программное обеспечение «Антиплагиат»: лицензионный договор № 20 от 12.01.2017 с ЗАО «Анти-Плагат»

#### 14. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Обучение по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту: шашки» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях и в ходе самостоятельной работы.

С целью успешного изучения данной дисциплины студент должен постоянно готовиться к практическим занятиям, чтобы успешно пройти промежуточную аттестацию в форме зачета.

При подготовке к аудиторным занятиям необходимо помнить особенности каждой формы его проведения.

При подготовке и работе во время проведения практических занятий следует обратить внимание на следующие моменты: на процесс предварительной подготовки, на

работу во время занятия, обработку полученных результатов, исправление полученных замечаний.

Предварительная подготовка к практическому занятию заключается в изучении теоретического материала в отведенное для самостоятельной работы время, ознакомление с инструктивными материалами с целью осознания задач практического занятия, техники безопасности при работе в аудитории.

Работа во время проведения практического занятия включает несколько моментов:

- консультирование студентов преподавателями с целью предоставления исчерпывающей информации, необходимой для самостоятельного выполнения предложенных преподавателем задач, ознакомление с правилами техники безопасности;
- самостоятельное выполнение заданий согласно обозначенной учебной программой тематики.

Обработка, обобщение полученных результатов проводится обучающимися самостоятельно или под руководством преподавателя. Подготовленная к сдаче на контроль и оценку работа сдается преподавателю.

Для более углубленного изучения темы задания для самостоятельной работы рекомендуется выполнять параллельно с изучением данной темы.

К зачету необходимо готовиться целенаправленно, регулярно, систематически и с первых дней обучения по данной дисциплине. Попытки освоить учебную дисциплину в период зачетно-экзаменационной сессии, как правило, приносят не слишком удовлетворительные результаты.

При подготовке к зачетам обратите внимание на защиту практических заданий на основе теоретического материала.

При подготовке к зачету по теоретической части выделите в вопросе главное, существенное (понятия, признаки, классификации и пр.), приведите примеры, иллюстрирующие теоретические положения.

После предложенных указаний у обучающихся должно сформироваться четкое представление об объеме и характере знаний и умений, которыми надо будет овладеть по дисциплине.

## **15. Методические указания для преподавателя по реализации дисциплины (модуля)**

В основу содержания программы положены требования к знаниям всестороннего развития двигательных функций, взаимосвязи физического, интеллектуального и психического развития студента, и в своей основе она не меняет образовательные стандарты.

Программа предполагает изучение правильного использования физических упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, самоконтроля, умения действовать в группе, заботиться о своем здоровье.

Принцип методики физического воспитания предусматривает формирование творческого отношения и осмысленного интереса к занятиям физическими упражнениями. Поэтому одним из необходимых требований принципа сознательности и активности является четкая постановка преподавателем цели и задач занятий и осознание их студентами.

Преподаватель должен уметь раскрыть суть любого задания на учебном занятии при тренировке. Реализация принципа сознательности и активности требует готовности обучающихся к самоанализу, самооценке, самоконтролю действий.

Процесс физического воспитания должен быть не только сознательным, но и активным. Важнейшими признаками активности являются инициатива, самостоятельность и творчество.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движения. В процессе учебно-тренировочного занятия главное - создать правильное представление, образ двигательного задания и отдельного элемента перед его выполнением. Непосредственная наглядность - это показ двигательного задания, самим преподавателем или наиболее подготовленным

студентом. Можно дополнить его пособиями, техническими или имитационными средствами и предметами с использованием вспомогательных предметов.

Этот принцип обязывает строго учитывать возрастные и половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные физические и психические возможности занимающихся.

Для практического осуществления принципа доступности необходимо соблюдать правила: от неизвестного – к известному, от легкому - к трудному, от простого - к сложному.

Индивидуальный подход учитывает возможности каждого занимающегося при определении учебно-тренировочного задания (пол, возраст, состояние здоровья, телосложение, уровень физической работоспособности и др.)

Принцип систематичности - это прежде всего регулярность занятий. При проведении учебно-тренировочных занятий в соответствии с ним обеспечивается преемственность и последовательность в освоении учебного материала. Принцип систематичности обеспечивает непрерывность учебно-тренировочного процесса при оптимальном чередовании нагрузок и отдыха, а также определенную смену применяемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения.

Принцип динамичности, или постепенного повышения требований заключается в постановке все более трудных заданий по мере выполнения предыдущих. Это выражается в постепенном усложнении применяемых упражнений, методов, условий занятий, а также в увеличении нагрузки и ее интенсивности. Без обновления упражнений не овладеть всем объемом умений и навыков, не обеспечить развития физических, волевых и других качеств. Нужно обязательно учитывать: повышение требований лишь тогда будет иметь положительный результат, когда новое задание и связанные с ним нагрузки посильны для занимающихся, не превышают функциональных возможностей организма, соответствуют половым и индивидуальным особенностям. Переход к новым, более сложным упражнениям методам, к более высоким нагрузкам должен начинаться по мере закрепления формируемых навыков, функциональных и структурных изменений в организме. В процессе увеличения нагрузок нельзя забывать, что чрезмерные их объемы могут вызвать переутомление, перетренированность