

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Уварова Лиана Федоровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 15.07.2022 12:15:58  
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.16.3 Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту: спортивные игры (шахматы)**

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.

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 проводится в форме зачета

### 1. Цель изучения дисциплины (модуля)

**Цель** – всестороннее гармоничное развитие личности.

#### **Задачи:**

- прогрессировать в самостоятельности мышления;
- улучшить математические способности;
- развивать свое воображение и изобретательские способности;
- повышать свою устойчивость при неудачах;
- повышать свою критичность, способность к самооценке и анализу;
- развивать свой эстетический вкус, в том числе в области логической красоты и образного мышления;
- развивать коммуникативные навыки у обучающихся

### 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: шахматы» 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
<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

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
<i>Вид контроля:</i>			<i>зачет 1-8 семестры</i>								

### 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>
<i>Вид контроля: зачет (1-4)</i>		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.	Шахматы как вид спорта. Исторический обзор развития шахмат. Дебют.	52		52		
3 семестр						
2.	Миттельшпиль.	54		54		
4 семестр						
3.	Эндшпиль.	50		50		
5 – 6 семестры						
4.	Анализ партий и типовых позиций.	86		86		
7 – 8 семестры						
5.	Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения	86		86		

	комбинаций.				
<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.	Шахматы как вид спорта. Исторический обзор развития шахмат. Дебют.	72				72
3 семестр						
2.	Миттельшпиль.	36				36
4 семестр						
3.	Эндшпиль.	36				36
5 – 6 семестры						
4.	Анализ партий и типовых позиций.	72				72
7 – 8 семестры						
5.	Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций.	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.	Шахматы как вид спорта. Исторический обзор развития шахмат. Дебют.	62				58
2 курс						
2.	Миттельшпиль.	62				58
3 курс						
3.	Эндшпиль.	62				58
4курс						
4.	Анализ партий и типовых позиций.	62				58
5 курс						
5.	Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций.	80				76
<b>Всего</b>		<b>312</b>				
<i>Вид контроля: зачет (1-4)</i>		<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.	Шахматы как вид спорта. Исторический обзор развития шахмат. Дебют.	<p>Расположение шахматной доски между партнерами. Обозначение полей на доске. Требование записи в турнирной партии. Мат различными фигурами в простых позициях с минимальным количеством фигур. Правила выполнения рокировки. Решение задач на мат в 1 ход. Игра всеми фигурами. Правила поведения во время игры. Правила «взялся – ходи». Основные принципы развития дебюта. Мобилизация фигур. Борьба за центр. Безопасность короля. Демонстрация коротких партий. Ошибка в начале партии. Ловушки в дебюте.</p> <p>Понятие о гигиене. Краткая характеристика гигиены физических упражнений и спорта. Гигиена умственного труда. Личная гигиена шахматиста.</p> <p>Игра всеми фигурами. Изучение дееспособности фигур в игре. Тренировочные партии. Анализ сыгранных партий. Дидактические игры и задания «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля», «Защитись от мата».</p>	Выполнение зачетных упражнений
2.	Миттельшпиль.	<p>Основные тактические приемы: связка, полусвязка, двойной удар, «вилка», отвлечение, завлечение, блокировка. Разрушение королевского прикрытия. Освобождение пространства. Уничтожение защиты. Вскрытое нападение, вскрытый шах. Двойной шах. Размен фигур. Понятие стратегии. Шахматные комбинации для достижения ничьей. Патовые комбинации. Принципы реализации материального преимущества. Простейшие принципы разыгрывания середины партии: целесообразное развитие фигур. Мобилизация сил, определение ближайшей и последующей задач. Демонстрация коротких партий. Анализ сыгранных партий. Дидактические игры и задания: «Двойной удар», «Игра на уничтожение», «Выиграй фигуру», «Ограничение подвижности», «Объяви мат в два хода», «Сделай ничью».</p>	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
3.	Эндшпиль.	<p>Разыгрывание тренировочных позиций в паре. Решение пешечных окончаний. Решение ладейных окончаний. Решение позиций: слон против пешек, конь против пешек, ладья против пешек. Техника матования одинокого короля. Эндшпильный турнир. Игровая практика. Турнир на первенство группы. Дидактические игры и задания: «Ограниченный король», «В угол», «На крайнюю линию», «Кратчайший путь».</p>	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.

4.	Анализ партий и типовых позиций.	Участие в турнирах внутри группы, анализ сыгранных партий и типовых ошибок.	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
5.	Конкурсы решений задач, этюдов и нахождения комбинаций.	Решение задач, этюдов, комбинаций по теме освоения программного материала.	Выполнение зачетных упражнений. Зачетные игры внутри группы.
<b>ИТОГО</b>			зачет

Студенты специальной медицинской группы выполняют упражнения общей физической подготовки 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 психологомедико-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: шахматы» предусмотрены в виде практической подготовки самостоятельных занятий.

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

Занятия, пропущенные по уважительной причине, не отрабатываются. 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: спортивные игры (шахматы)» проводится по двум показателям: теоретическая подготовка обучающегося и практические умения разыгрывания элементов шахматной партии, а также практическая сила игры в шахматы.

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».

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.

## **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 « <b>Университетская библиотека онлайн</b> »	ЭБС « <b>Университетская библиотека онлайн</b> » — 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: шахматы» 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: шахматы» предполагает изучение курса на аудиторных практических занятиях.

Практические занятия в значительной степени ориентируются на применение полученных во время лекции знаний, на отработку и систематизацию предметных и общеучебных способов деятельности (умений), способов оптимального поиска и переработки информации. Самостоятельные работы студентов с использованием опорных методических материалов (методические рекомендации, методические указания, тетради на печатной основе, инструкции, алгоритмические предписания в содержании информационных технологий и др.) задают ориентировочную основу учебной деятельности, позволяют оперативно корректировать их работу, оказывать индивидуальную помощь и

поддержку, совершенствовать ее качество. Все это в конечном итоге позволяет на основе оперативной обратной связи повысить управляемость учебным процессом. Подготовку к каждому занятию каждый студент должен начать с ознакомления с планом семинарского занятия, который отражает содержание предложенной темы. Тщательное продумывание и изучение вопросов плана основывается на проработке текущего материала лекции, а затем изучения обязательной и дополнительной литературы, рекомендованную к данной теме. На основе индивидуальных предпочтений студенту необходимо самостоятельно выбрать тему доклада по проблеме семинара и по возможности подготовить по нему презентацию. Если программой дисциплины предусмотрено выполнение практического задания, то его необходимо выполнить с учетом предложенной инструкции (устно или письменно). Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса. Результат такой работы должен проявиться в способности студента свободно ответить на теоретические вопросы семинара, его выступлении и участии в коллективном обсуждении вопросов изучаемой темы, правильном выполнении практических заданий и контрольных работ.

### **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. На это указывал еще П.Ф. Лесгафт: «Каждое упражнение должно быть предварительно объяснено: следует сказать, как его производить и для какой цели оно производится».

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. Преподаватель всегда должен помнить, что наглядность представляет собой не самоцель, а средство для успешного обучения движениям и приобретения необходимых качеств.

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

Доступность не означает отсутствие трудностей в учебно-тренировочном процессе, а предполагает посильную меру этих трудностей, которые могут быть успешно преодолены. Конкретные данные о возможностях, занимающихся преподаватель или тренер получают путем тестирования или врачебного контроля. Вот почему в начале каждого учебного года в высшем учебном заведении программой по физической культуре предусмотрено тестирование студентов по таким физическим качествам, как сила, быстрота и выносливость.

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