МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

для направления подготовки 42.03.02 Журналистика

Рекомендуются следующие методико-практические занятия.

1. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).
2. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
3. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег, плавание, прогулка на лыжах и т. д.).
4. Основы методики массажа.
5. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями тренировочной направленности.
6. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, функциональные пробы).
7. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.
8. Методика индивидуального подхода и применение средств направленного развития отдельных физических качеств.
9. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.

Зачет служит формой проверки выполнения обучающимися всех разделов рабочей программы и усвоения учебного материала.

Самостоятельная работа обучающихся

Обучающиеся имеют право выбора выполнения видов самостоятельной работы. Самостоятельно управляют временем, выбирают способы, ресурсы, консультируются с преподавателем и предоставляют результаты контроля самостоятельной работы в установленные сроки.

Инвалиды и лица с ОВЗ, в том числе освобожденные от физических нагрузок, при проведении текущего контроля успеваемости по дисциплине «Физическая культура и спорт» выполняют письменные тематические контрольные работы, промежуточная аттестация проводится в форме зачета по теоретическому разделу учебной программы.

Проверка знаний теоретического раздела программы осуществляется методом тестирования обучающихся во время контрольных недель.

Примерные тестовые вопросы:

1. Физическое воспитание это:

А. Процесс развития физических качеств.

Б. Часть воспитания, результат развития физических и психических качеств личности.

В. Педагогический процесс, направленный на получение знаний, умений и навыков в области физической культуры.

2. Как называется состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью:

А. Гипокинезия.

Б. Гипотония.

В. Гипотрофия.

Г. Гипотензия.

3. Что не относится к субъективным факторам, отражающимся на психическом состоянии студентов:

А. Работоспособность.

Б. Величина учебной нагрузки.

В. Профессиональные способности и знания.

Г. Способность ориентироваться к социальным условиям обучения.

4. Гибкость это:

А. Способность выполнять гимнастические упражнения.

Б. Способность выполнять максимальные по амплитуде движения.

В. Растяжение мышц человека на максимальную длину.

5. Что является физическим качеством:

А. Скорость.

Б. Прыгучесть.

В. Ловкость.

Г. Сила воли.

6. Какого вида диагностики не существует:

А. Контрольное обследование.

Б. Диспансеризация.

В. Самоконтроль.

9. Число движений в единицу времени характеризует:

А. Темп.

Б. Ритм.

В. Скорость.

Г. Беговая активность.

Методические указания и рекомендации по освоению дисциплины «Физическая культура и спорт»

1. Обучающийся обязан пройти медицинский осмотр.

2. Допуском к занятиям по физической культуре после болезни является справка, выданная поликлиникой на основании заболевания.

3. Право на получение зачета обучающийся имеет: при регулярном посещении занятий; выполнении зачетных нормативов по физической и специальной подготовке и обязательного тестирования по теоретическому разделу программы.

4. Освобождение от занятий физической культурой может носить только временный характер.

5. Обучающиеся, пропустившие учебные занятия, к сдаче зачетных требований и контрольных тестов допускаются только после компенсации пропущенных занятий.

6. Контрольные нормативы и зачетные требования обучающиеся выполняют с учетом особенностей обучения в учебном отделении (основное, спортивное, специальное медицинское отделение).

7. Обучающиеся, в случае пропуска занятий по уважительной причине могут быть освобождены от выполнения отдельных тестов.

8. Обучающиеся специального учебного отделения выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья.

9. Для обучающихся всех учебных отделений критерием положительной оценки при получении зачета должно быть улучшение показателей тестов в процессе всего периода обучения с учетом индивидуальных особенностей.

10. Физическая подготовка обучающихся всех учебных отделений определяется по степени усвоения ими основных разделов учебной программы.

11. В течение всего периода обучения для контроля динамики общей физической подготовленности обучающихся в начале первого семестра (исходный уровень) и в конце

каждого года обучения проводится контрольное тестирование всех учебных отделений по единым тестам.

12. Формой промежуточной аттестации успеваемости студентов по физической культуре является зачет. Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий, обеспечивающая физиологически и методически оправданное повышение функциональной и двигательной подготовленности. Общая оценка физической подготовленности определяется как среднеарифметическая оценок по показателям контрольных нормативов.

Теоретические и методические знания

Усвоение материала определяется по уровню овладения теоретическими и методическими знаниями, соответствующими практическими умениями и навыками. Критерием успешного освоения теоретического материала является экспертная оценка преподавателя результатов тестирования по теории и методике физического воспитания.

Посещаемость занятий

Обучающийся, отсутствовавший по уважительной документально подтвержденной причине (более 4 занятий), в случаях, если медицинская и функциональная группы не изменяются, компенсирует их на дополнительных занятиях и (или) участием в проведении соревнований, спортивных праздников и иных мероприятиях кафедры в качестве судей или спортивного персонала согласно индивидуальному учебному графику занятий

Методика компенсации пропущенных занятий

Обучающийся компенсирует пропущенные занятия по расписанию дополнительных занятий преподавателей. Дополнительное занятие проводится как обычное учебно-тренировочное занятие.