

74.58

Л64

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ

ПРОЦЕСС

С. А. Литвинов

Методика обучения физической культуре

Календарно-тематическое
планирование

2-е издание

УМО ВО
РЕКОМЕНДУЕТ

 **Юрайт**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
biblio-online.ru

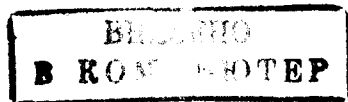
С. А. Литвинов

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА

2-е издание



*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям*

Книга доступна в электронной библиотеке Biblio-online.ru,
а также в мобильном приложении «Юрайт.Библиотека»

Москва ■ Юрайт ■ 2019

Автор:

Литвинов Сергей Анатольевич — кандидат педагогических наук, доцент Педагогического института физической культуры и спорта Московского городского педагогического университета, Института естествознания и спортивных технологий Московского городского педагогического университета.

Рецензенты:

Овчинников Н. Д. — доктор медицинских наук, профессор;
Усков В. А. — доктор педагогических наук, профессор, академик МАНПО.

Литвинов, С. А.

Л64

Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование : учеб. пособие для академического бакалавриата / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 413 с. — (Серия : Образовательный процесс).

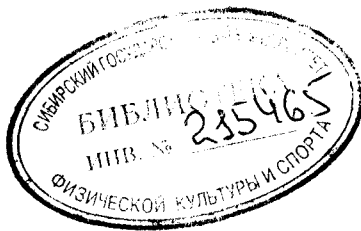
ISBN 978-5-534-11125-5

В пособии представлен материал по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений в зависимости от их учебного плана, способствующий успешному проведению занятия. Материал занятий содержит описание общеразвивающих упражнений, спортивных игр и многое другое. Приведены методические и психофизиологические рекомендации по проведению занятий, подробные поурочные планы для I—III курсов, варианты промежуточного и итогового контроля. Представленные комплексы физических упражнений позволят повысить эффективность учебного процесса, избежать монотонности и пробудить интерес студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Рекомендуется студентам, аспирантам, слушателям ФПК, преподавателям физического воспитания вузов, а также изучающим дисциплину «Теоретические и прикладные аспекты методической работы учителя физической культуры» (специальность 49.02.01 Физическая культура) в рамках среднего профессионального образования.

УДК 378(075.8)
ББК 74.48я73



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

Оглавление

Пояснительная записка	5
Глава 1. Календарно-тематическое планирование физического воспитания студентов.....	8
1.1. Основные виды и разделы физического воспитания в вузе.....	8
1.2. Содержание теоретического, методико-практического и контрольного раздела дисциплины «Физическая культура».....	12
1.3. Содержание учебно-тренировочного раздела дисциплины «Прикладная физическая культура».....	16
Глава 2. Поурочные планы для студентов первого года обучения.....	22
2.1. I семестр.....	22
2.2. II семестр	74
Глава 3. Поурочные планы для студентов второго года обучения.....	133
3.1. III семестр	133
3.2. IV семестр	184
Глава 4. Поурочные планы для студентов третьего года обучения.....	239
4.1. V семестр.....	239
4.2. VI семестр	287
Приложения	343
<i>Приложение 1. Акт приёмки спортивных сооружений и оборудования на готовность к новому учебному году</i>	<i>343</i>
<i>Приложение 2. Должностная инструкция по охране труда преподавателя физической культуры и спортивных дисциплин</i>	<i>346</i>
<i>Приложение 3. Примерная инструкция по охране труда по оказанию первой доврачебной помощи при несчастных случаях.....</i>	<i>349</i>
<i>Приложение 4. Примерные правила техники безопасности на занятиях по физическому воспитанию</i>	<i>352</i>
<i>Приложение 5. Примерная инструкция по охране труда для организаторов проведения спортивных соревнований</i>	<i>356</i>
<i>Приложение 6. Примерная инструкция по охране труда для студентов при проведении спортивных соревнований</i>	<i>360</i>

Приложение 7. Примерная инструкция по охране труда для студентов на занятиях по плаванию	363
Приложение 8. Примерная технологическая карта дисциплины (направление — педагогическое образование, профиль подготовки — изобразительное искусство 050100.62)	367
Приложение 9. Технологические показатели физического здоровья	370
Приложение 10. Ритуал приветствия	371
Приложение 11. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	372
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) № 1	372
Общеразвивающие упражнения (ОРУ) № 2	374
Приложение 12. Комплексы атлетической гимнастики	378
Комплекс атлетической гимнастики № 1	378
Комплекс атлетической гимнастики № 2	380
Комплекс атлетической гимнастики № 3	381
Комплекс атлетической гимнастики № 4	382
Комплекс атлетической гимнастики № 5	382
Приложение 13. Комплекс упражнений на гибкость	384
Комплекс утренней гимнастики (постельной)	385
Приложение 14. Комплекс изометрических упражнений на силу	387
Приложение 15. Дыхательные упражнения	388
Приложение 16. Комплекс корригирующей гимнастики для глаз по методу Э. С. Аветисова	390
Приложение 17. Упражнения на расслабление и психорегуляцию	392
Приложение 18. Календарь соревнований спартакиады МГПУ в 2007—2008 учебном году	397
Приложение 19. Образец титула реферата	398
Приложение 20. Таблица оценки знаний теоретического курса по критериям Герасимовой Н. А.	399
Приложение 21. Таблица оценки спортивно-технической подготовки студентов	400
Приложение 22. Материалы для оценки физической подготовленности	401
Список рекомендуемой литературы	404
Новые издания по дисциплине «Физическая культура» и смежным дисциплинам	411