

УДК 796.015.132-057.875:372.8

ББК 75.1

С 42

Рецензенты:

д. п. н., профессор Л. И. Лубышева

д. п. н., профессор К. С. Дунаев

С 42 Скалиуш, В. И. Организация и методика проведения занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура» студентов неспортивного профиля подготовки: учебно-методическое пособие / В. И. Скалиуш, И. В. Афанасьева, А. Н. Таланцев ; Моск. гос. акад. физ. культуры. – Малаховка, 2016. – 92 с.

Целью написания данного учебно-методического пособия является изложение и обобщение материала по основным принципам построения учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура» в высших учебных заведениях физической культуры.

В пособии изложены основные принципы профессиональной подготовки бакалавров неспортивных профилей. Предлагается методика построения учебно-тренировочных занятий и виды комбинированных упражнений, а также методика включения в учебное занятие блоков специальных упражнений для развития основных физических качеств.

Учебно-методическое пособие подготовлено и предназначено в соответствии с действующей программой по дисциплине «Прикладная физическая культура» для студентов неспортивного профиля подготовки вузов физической культуры.

Пособие может представлять интерес также и для преподавателей физического воспитания непрофильных высших учебных заведений, методистов, слушателей курсов повышения квалификации.

*Утверждено научно-методическим советом
МГАФК в качестве учебно-методического пособия*

© Скалиуш В. И., Афанасьева И. В., Таланцев А. Н., 2016 г.

© ФГБОУ ВО «Московская государственная академия
физической культуры», 2016 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава I. Основы организации занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура»	7
1.1. Рабочая программа дисциплины «Прикладная физическая культура»	7
1.2. Основные разделы дисциплины «Прикладная физическая культура»	11
1.3. Методика построения учебных занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура»	18
1.4. Требования к знаниям и умениям студентов.....	23
Глава II. Планирование учебного процесса по дисциплине «Прикладная физическая культура».....	25
2.1. Содержание разделов по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура».....	25
2.2. Распределение учебных часов по разделам программы.....	28
2.3. Краткое содержание практических занятий по дисциплине «Прикладная физическая культура».....	29
Глава III. Содержание учебных планов-конспектов.....	30
3.1. Блоки физических упражнений, применяемые при построении учебных занятий по учебной дисциплине «Прикладная физическая культура».....	30
3.2. Планы-конспекты учебных занятий.....	48
Глава IV. Тестирование и контрольные нормативы по разделам учебной программы.....	68
4.1. Оценочные средства промежуточной аттестации.....	68
4.2. Определение уровня общей физической подготовки (ОФП) студентов профилей подготовки: физкультурно- оздоровительные технологии и физкультурное образование...	74
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	81
ЛИТЕРАТУРА.....	82