



Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет»
в г. Славянске-на-Кубани
Факультет физической культуры и биологии
Кафедра физической культуры и естественно-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по работе с филиалами



А.А. Евдокимов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2017

Оглавление

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цели освоения дисциплин.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....	5
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	6
2. Структура и содержание дисциплины.....	8
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	8
2.2 Структура дисциплины.....	8
2.3 Содержание учебного материала.....	9
2.3.1 Содержание лекционного материала.....	9
2.3.2 Содержание практического материала.....	11
2.3.3 Лабораторные занятия.....	21
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....	21
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	21
2.4.1 Темы самостоятельных занятий.....	25
2.4.2 Содержание вариативной составляющей самостоятельной работы обучающихся.....	26
3. Образовательные технологии.....	27
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	29
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	30
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	30
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	30
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса.....	32
4.1.2 Примерные тестовые задания.....	35
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы обучающихся.....	35
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	41
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	42
5.1 Основная литература.....	42
5.2 Дополнительная литература.....	44
5.3 Периодические издания.....	46
6. Перечень ресурсов информационных технологий, сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	46
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	46
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины.....	47
8.1 Перечень информационных технологий.....	47
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.....	47
8.3 Перечень информационных справочных систем.....	48
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	48

1. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и технологии и физического воспитания детей» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: ПК-12 – способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; ПК – 3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

1.2 Задачи дисциплины

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям.

4. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения.

6. Формирование системы знаний теории спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием. Это система знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

«Теория и методика физической культуры и спорта» научная дисциплина о закономерностях, условиях и формах применения активных двигательных действий (физических упражнений) в целях физического воспитания, укрепления и сохранения

здоровья, всестороннего и гармонического развития, оптимизации физического состояния, достижения высокой работоспособности и творческого долголетия людей. Содержит характеристику дидактических критериев и принципов, задач, средств, форм и методов организации и проведения занятий физическими упражнениями.

Как учебный предмет является интегральной общепрофилирующей дисциплиной учебных планов институтов, а также выступает в роли центрального связующего звена между циклами общественных, медико-биологических, психолого-педагогических и специально-профилирующих учебных дисциплин. Составляет общую методологическую основу изложения спортивно-педагогических дисциплин.

«Теория и методика физической культуры и спорта» призвана обеспечить студентам необходимый уровень теоретических, методических знаний и практической профессиональной подготовки преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индекс	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ПК – 3	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственно о развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных	использовать навыки рационального применения учебного и оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной оборудование в процессе различных видов занятий; применять навыки научно-методической деятельности для	методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать

		навыков; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; решение задач воспитания средствами учебного предмета	решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;	реализацию учебного процесса
ПК-12	способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.	применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)	
		5	6
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):	121		
Занятия лекционного типа	54	34	20
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	30	18	12
Лабораторные занятия	26	18	6
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)	10	6	4
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,6	0,3	0,3
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	39,4	21,7	17,7

Выполнение индивидуальных заданий		12	6	6
Подготовка к текущему контролю		8	4	4
Контроль:				
Экзамен		71	36	35
Общая трудоёмкость	час.	252	144	108
	в том числе контактная работа	121	76,3	44,3
	зач. ед.	7	4	3

2.2 Структура дисциплины

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
						СР
1	2	3	4	5	6	7
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	4	2			2
2.	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	2	2			
3.	Средства физического воспитания	8	2	2	2	2
4.	Методы физического воспитания.	14	4	2	2	6
5.	Закономерности физического воспитания.	6	2		2	2
6.	Обучение двигательным действиям	12	4	2	2	4
7.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы.	10	4	2	2	4
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	12	4	2	2	4
9.	Содержание и формы профессиональной деятельности	8	2	2	2	2
10.	Планирование процесса физического воспитания.	10	2	2	2	4
11.	Контроль в физическом воспитании	8	2	2	2	2
12.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	8	2	2	2	2
13.	Физическое воспитание дошкольников и школьников	6	2	2		2
14.	Физическое воспитание в школе	8	2	2	2	2
15.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	8	2	2	2	4

№	Тема	Всего	Количество часов			
16.	Физическое воспитание в ПУ, ССУЗах и ВУЗах	4	2			2
17.	Физическая культура в жизни взрослого человека. Профессионально–прикладные формы физической культуры	4	2			2
18.	Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования	4	2			2
19.	Судейство соревнований. Спортивные достижения	4	2			2
20.	Подготовка спортсмена	10	4	2		4
21.	Построение спортивной тренировки	10	2	2	2	4
22.	Планирование и контроль спортивной тренировки	10	4	2		4
			54	30	26	60

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция – 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	1. Условия и предпосылки профессиональной деятельности. 2. Двигательная деятельность. 3. Двигательная активность 4. Сущность физической культуры 5. Виды деятельности специалиста	У,П
2.	Лекция – 2. Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	1. ТМФКиС в учебном плане 2. ТМФКиС как система знаний. 3. Воспитание и его разновидности 4. Основы системы физического воспитания. 5. Основы системы физического воспитания. 6. Цель и задачи физического воспитания	У,П
3.	Лекция – 3 (2ч) Тема: Средства физического воспитания	1. Общая характеристика средств ФВ. 2. Физические упражнения (ФУ). 3. Классификация ФУ. 4. Структура системы движений. 5. Вспомогательные средства ФВ	У,П
4.	Лекция – 4 (2ч) Тема: Методы физического воспитания	1. Типологическая характеристика методов. Общие требования к методам обучения. Характеристика методов обучения. 2. Сущность методов строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого	У,П

		<p>воздействия (подводящих упражнений).</p> <p>3. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.</p> <p>4. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия. Интервалы отдыха между занятиями</p> <p>5. Специфические методы физического воспитания. Методы строго-регламентированного упражнения. Схема методов строго регламентированного упражнения</p>	
5.	<p>Лекция – 5 (2ч)</p> <p>Тема: Методы физического воспитания.</p> <p>План</p>	<p>1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения</p> <p>2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений Комбинированные методы упражнения</p> <p>3. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. Форма занятия – «Круговая тренировка».</p> <p>4. Игровой метод</p> <p>5. Соревновательный метод.</p>	У,П
6.	<p>Лекция – 6 (2ч)</p> <p>Тема: Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.</p>	<p>1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ.</p> <p>2. Дидактические принципы.</p> <p>3. Двигательные действия как предмет обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.</p> <p>4. Автоматизация и стереотипизация движений.</p> <p>5. Физиологический механизм формирования умений и навыков.</p>	У,П
7.	<p>Лекция – 7 (2ч)</p> <p>Тема: Обучение двигательным действиям.</p>	<p>1. Двигательное умение высшего порядка.</p> <p>2. Разновидности умений высшего порядка.</p> <p>3. Этапность процесса обучения.</p> <p>4. Средства и методы обучения движениям</p> <p>5. Первый этап обучения (начальное разучивание действия).</p> <p>6. Второй этап углублённого разучивания.</p> <p>7. Третий этап (результатирующая отработка действия).</p>	У,П
8.	<p>Лекция – 8(2ч)</p> <p>Тема: Обучение двигательным действиям.</p>	<p>1. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.</p> <p>2. Предупреждение и устранение ошибок,</p>	У,П

		<p>контроль.</p> <p>3. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.</p> <p>4. Физические качества и закономерности их развития.</p>	
9.	<p>Лекция – 9 (2ч)</p> <p>Тема: Воспитание физических качеств</p>	<p>1. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей</p> <p>2. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей</p>	У,П
10.	<p>Лекция – 10 (2ч)</p> <p>Тема: Воспитание физических качеств</p>	<p>1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>2. Выносливость. Скоростная выносливость. Силовая выносливость. Двигательно-координационная выносливость. Средства и методы. Методика воспитания силовой выносливости</p> <p>3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.</p>	У,П
11.	<p>Лекция – 11 (2)</p> <p>Тема: Содержание и формы профессиональной деятельности</p>	<p>1. Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания.</p> <p>2. Педагогическая система физического воспитания. Виды и компоненты профессиональной деятельности</p> <p>3. Квалификационная характеристика специалиста.</p>	У,П
12.	<p>Лекция – 12 (2ч)</p> <p>Тема: Планирование процесса физического воспитания</p> <p>План:</p>	<p>1. Планирование педагогической деятельности специалистов. Общие требования, к планированию.</p> <p>2. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания.</p> <p>3. Виды, формы и способы планирования.</p> <p>4. Основные документы планирования в школе.</p>	У,П
13.	<p>Лекция – 13 (2ч)</p> <p>Тема: Контроль в физическом воспитании</p>	<p>1. Виды контроля.</p> <p>2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля.</p> <p>3. Виды педагогического контроля.</p> <p>4. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся</p>	У,П
14.	<p>Лекция – 14 (2ч)</p> <p>Тема: Организация и</p>	<p>1. Общая характеристика форм построения занятий</p>	У,П

	построение занятий в физическом воспитании	<p>2. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры.</p> <p>3. Структура урока физической культуры.</p> <p>4. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке:</p> <p>5. Особенности самостоятельных форм занятий</p>	
15.	Лекция –15 (2ч) Тема: Физическое воспитание дошкольников.	<p>1. Возрастные особенности физического развития детей.</p> <p>2. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста</p> <p>3. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду.</p> <p>4. Формы организации занятий.</p> <p>5. Особенности методики занятий.</p>	У,П
16.	Лекция –16 (2ч) Тема: Физическое воспитание в школе.	<p>1. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по «физической культуре».</p> <p>2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.</p>	У,П
17.	Лекция –17 (2ч) Тема: Формы организации занятий физическими упражнениями в школе	<p>1. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе.</p> <p>2. Деятельность учителя на уроке физической культуры.</p> <p>3. Педагогический анализ урока.</p> <p>4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы.</p> <p>5. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.</p>	У,П
18.	Лекция – 18 (2ч) Тема: Физическое воспитание в профессионально-технических училищах и средних специальных учебных заведениях. Физическое воспитание в высших учебных заведениях	<p>1. Взаимосвязь профессиональной и физической подготовки специалистов.</p> <p>2. Комплексная программа по физическому воспитанию в ПТУ и ССУЗах. Обязательный курс физического воспитания в профессионально-технических училищах и в ССУЗах. Дополнительные формы занятий в профессионально-технических училищах. Особенности внеурочных форм занятий с учащимися в ПТУ.</p> <p>3. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. Особенности урочных занятий и внеурочных форм занятий со студентами ССУЗов.</p> <p>4. Роль физической культуры в системе высшего образования. Задачи, требования к студентам и содержание разделов (тем) учебной</p>	У,П

		<p>дисциплины. Краткая характеристика программы по физическому воспитанию студентов.</p> <p>5. Организация и функции кафедры физического воспитания. Роль кафедры и спортивного клуба ВУЗа. Содержание и построение учебного процесса. Организационно-методические особенности занятий в различных отделениях.</p> <p>6. Особенности построения курса ФВ в основном, спортивном и специальном (медицинском) отделении. Самодеятельные формы занятий</p>	
19.	<p>Лекция – 19 (2ч) Тема: Физическая культура в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладные формы физической культуры</p>	<p>Введение – Возрастная периодизация и задачи физической культуры для взрослого населения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повседневно-бытовые формы. 2. Рекреативно-оздоровительные формы занятий. 3. Общеподготовительные формы. 4. Спортивные секции. 5. Физическая культура в жизни людей старшего поколения. 6. Профессионально-прикладная направленность физической культуры. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 8. Физическая культура в системе научной организации труда. 	У,П
20.	<p>Лекция – 20 (2ч) Тема: Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. 2. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. 3. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. 4. Судейство соревнований. 5. Зрители и болельщики. 6. Спортивные результаты. 7. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. 	У,П
21.	<p>Лекция – 21 (2ч) Тема: Судейство спортивных соревнований. Спортивные достижения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Судейство соревнований. 2. Зрители и болельщики. 3. Спортивные результаты. 4. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности. 	У,П

22.	Лекция – 22(2ч) Тема: Спортивная тренировка	1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. 2. Средства спортивной тренировки. 3. Специально-подготовительные упражнения 4. Общеподготовительные упражнения.	У,П
23.	Лекция – 23 (2ч) Тема: Спортивная тренировка	1. Общие и специальные принципы спортивной тренировки 2. Принципы спортивной тренировки	У,П
24.	Лекция – 24 (2ч) Тема: Подготовка спортсмена в процессе тренировки	1. Техническая подготовка 2. Физическая подготовка 3. Тактическая подготовка 4. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. 5. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.	У,П
25.	Лекция – 25 (2ч) Тема: Подготовка спортсмена в процессе тренировки	1. Психологическая подготовка спортсмена 2. Интеллектуальная подготовка	У,П
26.	Лекция – 26 (2ч) Тема: Построение многолетней спортивной тренировки спортсменов	1. Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов) 2. Структура отдельного тренировочного занятия 3. Структура и типы микроциклов. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы 4. Типы и структура мезоциклов. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья. 5. Структура годовых и многолетних циклов 6. Состояние «спортивной формы» Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Соревновательный период. Переходный период. Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов 7. Структура многолетней подготовки	У,П
27.	Лекция – 27 (2ч) Тема: Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки спортсменов	1. Сущность и назначение планирования, его виды. 2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки 3. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению	У,П

		<p>4. Годовой план, его содержание и методика составления</p> <p>5. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование.</p> <p>6. Контроль в подготовке спортсменов.</p> <p>7. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.</p> <p>8. Контроль над технической подготовленностью.</p> <p>9. Основные формы и организация контроля</p> <p>10. Учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов</p>	
--	--	---	--

2.3.2 Практические занятия

	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Средства физического воспитания	<p>Цель: Углубить и закрепить знания об основных и дополнительных средствах физического воспитания.</p> <p>Задачи: Выявить основные факторы влияния физических упражнений на организм человека и способствующие его развитию и здоровью.</p> <p>Знать основную классификацию двигательных действий и возможности подбора физических упражнений.</p> <p>Уметь подбирать и применять на занятиях адекватные задачи по двигательным действиям.</p> <p>Владеть методами рациональной организации проведения занятий по обучению двигательным действиям.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Физические упражнения. – Классификация физических упражнений. – Структура системы движений. – Вспомогательные средства физического воспитания. <p>Методические рекомендации к теоретической части :</p> <p>1. Физические упражнения (ФУ) – основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы. Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура.</p> <p>2. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической</p>	ПР, КР

		<p>структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации.</p> <p>3. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза.</p> <p>4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.</p>	
2.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания</p> <p>Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Типологическая характеристика методов 2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: 3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. 4. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия (подводящих упражнений). 5. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. 6. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия 7. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом. 8. Специфические методы физического воспитания. 9. Методы строго-регламентированного упражнения: <ul style="list-style-type: none"> – расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; – сопряжённого и интервального упражнения; 	ПР, КР

		<p>– стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы;</p> <p>10. Схема методов строго регламентированного упражнения</p>	
3.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания.</p> <p>Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения 2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений 3. Комбинированные методы упражнения 4. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. 5. Форма занятия – «Круговая тренировка». 6. Игровой метод. 7. Соревновательный метод. 8. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: <ul style="list-style-type: none"> – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения 	ПР, КР
4.	Закономерности физического воспитания	<p>Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания.</p> <p>Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 2. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ <ul style="list-style-type: none"> – сознательности и активности; 	ПР, КР

		<ul style="list-style-type: none"> – наглядности; – доступности и индивидуализации; – систематичности <p>3. Специфические принципы ФВ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха; – постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; – циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; – возрастная направленность физического воспитания. 	
5.	Обучение двигательным действиям	<p>действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям.</p> <p>Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям.</p> <p>Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий.</p> <p>План:</p> <p>Введение – двигательные действия как предмет обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 2. Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. 3. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка. 4. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. 5. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям <ul style="list-style-type: none"> – Первый этап обучения (начальное разучивание действия). – Второй этап углублённого разучивания. – Третий этап (результатирующая отработка действия). 6. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. 7. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. 8. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития. 	ПР, КР

6.	Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. 2. Физические качества и закономерности их развития. 3. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей 4. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей 	ПР, КР
7.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. 3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости. 	ПР, КР
8.	Планирование процесса физического воспитания	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной</p>	ПР, КР

		<p>деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. 2. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста 3. Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе. 4. Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. 5. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся. 	
9.	Контроль в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды контроля. 2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. 3. Виды педагогического контроля. 4. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся. 	ПР, КР
10.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p>	ПР, КР

		<p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. 3. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 4. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 5. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 6. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. 7. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>	
11.	Физическое воспитание дошкольников	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как</p>	ПР, КР

		<p>основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста. 2. Возрастные особенности физического развития детей. 3. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. 4. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. 5. Формы организации занятий. 6. Особенности методики занятий. 	
12.	Физическое воспитание в школе.	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Формы и методы научного исследования. 9. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 10. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 11. Особенности самодеятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 12. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. 13. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. 	ПР, КР

		<p>14. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>	
13.	<p>Формы занятий физическими упражнениями и в школе</p>	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 3. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 4. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 5. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. 6. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. 7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры. 	<p>ПР, КР</p>
14.	<p>Спортивная тренировка</p>	<p>Цель: Сформировать знания об основных сторонах подготовки спортсмена (содержание и методика), об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом;</p>	<p>ПР, КР</p>

		<p>овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки.</p> <p>Задачи: Выявить и закрепить знания о построении спортивной тренировки, её структуре и принципах.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. 2. Средства спортивной тренировки. 3. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. 4. Принципы спортивной тренировки. 5. Техническая подготовка. 6. Физическая подготовка 7. Тактическая подготовка. 8. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. 9. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях 10. Психологическая подготовка спортсмена. 11. Интеллектуальная подготовка. 	
15.	Построение спортивной тренировки	<p>Цель: Сформировать знания об основах структуры спортивной тренировки, понятия о цикличности тренировочного процесса.</p> <p>Задачи: Выявить знания о структуре и типах микро и мезоциклах.</p> <p>Закрепить способности планировать циклическое построение тренировочного процесса.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы построения спортивной тренировки. 2. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). 3. Структура отдельного тренировочного занятия. 4. Структура и типы микроциклов. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы 5. Типы и структура мезоциклов. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов. <p>Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья</p>	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая работа.

2.3.3. Лабораторные занятия

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Средства физического воспитания	<ul style="list-style-type: none"> – Физические упражнения. – Классификация физических упражнений. – Структура системы движений. 	ПР, КР

		<p>– Вспомогательные средства физического воспитания.</p> <p>Методические рекомендации к теоретической части :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения (ФУ) – основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы. Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. 2. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. 3. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения. Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. 4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства. 	
2.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания</p> <p>Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Типологическая характеристика методов 2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: 3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. 4. Методы строго регламентированного упражнения. 5. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). 	ПР, КР

		<p>6. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.</p> <p>7. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений</p> <p>8. Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия</p> <p>9. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом.</p> <p>10. Специфические методы физического воспитания.</p> <p>11. Методы строго-регламентированного упражнения:</p> <p>12. расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения;</p> <p>13. сопряжённого и интервального упражнения;</p> <p>14. стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы;</p> <p>15. Схема методов строго регламентированного упражнения</p>	
3.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания.</p> <p>Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения 2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений 3. Комбинированные методы упражнения 4. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. 5. Форма занятия – «Круговая тренировка». 6. Игровой метод. 7. Соревновательный метод. 8. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: <ul style="list-style-type: none"> – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения 	ПР, КР

4.	Закономерности физического воспитания	<p>Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания.</p> <p>Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). 2. «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 3. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ <ul style="list-style-type: none"> – сознательности и активности; – наглядности; – доступности и индивидуализации; – систематичности 4. Специфические принципы ФВ: <ul style="list-style-type: none"> – непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха; – постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; – циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; – возрастная направленность физического воспитания. 	ПР, КР
5.	Обучение двигательным действиям	<p>действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям.</p> <p>Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям.</p> <p>Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Введение – двигательные действия как предмет обучения. 2. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 3. Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. 4. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка. 5. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. 	ПР, КР

		<p>6. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям</p> <p>7. Первый этап обучения (начальное разучивание действия).</p> <p>8. Второй этап углублённого разучивания.</p> <p>9. Третий этап (результатирующая отработка действия).</p> <p>10. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.</p> <p>11. Предупреждение и устранение ошибок, контроль.</p> <p>12. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.</p>	
6.	<p>Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы</p>	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. 2. Физические качества и закономерности их развития. 3. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей 4. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей 	ПР, КР
7.	<p>Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости</p>	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. 	ПР, КР

		3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.	
8.	Планирование процесса физического воспитания	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. 2. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста 3. Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе. 4. Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. 5. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся. 	ПР, КР
9.	Контроль в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Виды контроля. 	ПР, КР

		<p>6. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля.</p> <p>7. Виды педагогического контроля.</p> <p>8. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.</p>	
10.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. 3. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 4. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 5. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 6. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. 7. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>	ПР, КР
11.	Физическое воспитание дошкольников	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля.</p>	ПР, КР

		<p>Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста. 2. Возрастные особенности физического развития детей. 3. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. 4. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. 5. Формы организации занятий. 6. Особенности методики занятий. 	
12.	Физическое воспитание в школе.	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 3. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 4. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 5. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания 	ПР, КР

		<p>школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.</p> <p>6. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры.</p> <p>7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>	
13.	<p>Формы занятий физическими упражнениями в школе</p>	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 3. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 4. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 5. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. 6. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание 	<p>ПР, КР</p>

		урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. 7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.	
--	--	---	--

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая работа.

2.3.4. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию по теме «...»(если необходимо)	<ol style="list-style-type: none"> Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A Гамова, С.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения / С.Н. Гамова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. - 78 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-8409-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454166 Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В.

- Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D
7. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/58F3AE3B-4581-4A3B-A5D6-905BFAFABF8F
8. Здоровое поколение: программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1–11 классов средней общеобразовательной школы : учебное пособие / авт.-сост. Т.Ф. Орехова, Т.В. Кружилина. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 68 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1213-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482750>
9. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2
10. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63
11. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 155 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1527-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482669>
12. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е

		<p>изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8</p> <p>Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E</p>
2	Подготовка к письменному опросу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C 2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293 3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26 4. Боголюбова, Н. М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 282 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06186-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2E1BD248-EE15-4ED8-85D2-6CE233859897 5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A 6. Гамова, С.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения / С.Н. Гамова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство 7. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A 8. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 395 с. — (Серия :

- Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4730C513-6E69-42A4-883E-CDC1C53B6DF2
9. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD
 10. Корольков, А. Н. Методика обучения физической культуре. Гольф : учебное пособие / А. Н. Корольков. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 113 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06215-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B158AB90-B6D9-49A1-8E32-0F73FABB62B9
 11. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 66 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>
 12. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2
 13. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63
 14. Письменский, И. А. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная борьба : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05910-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/DDCC98F6-8AB4-4085-8A9B-0DD47C8E4200
 15. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 155 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1527-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482669>
 16. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом

		<p>воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECSEBE815</p> <p>17. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04614-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48</p> <p>18. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 190 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06126-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3E84A6A5-5BF1-4AF1-B7CE-A3AC53F59DD2</p> <p>19. Цибульникова, В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образования имени академика РАО В.А. Сластёнина. - Москва : МПГУ, 2016. - 48 с. : ил. - Библиогр.: с. 23-26. - ISBN 978-5-4263-0407-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584</p> <p>20. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. В. Ягодин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 112 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05646-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E4B0D9FD-8B1C-441E-80B1-3894049FF7FD</p> <p>21. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1183-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568</p>
4	Подготовка контрольных работ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Каталог Рособр.Федеральный портал. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=20&orderby=hitsD&show=10&bcpr_required=ok 2. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала. 3. http://olympic.ware.com.ua/ OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящён Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех

		<p>Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).</p> <p>4. http://boxing.ru Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксёрам. Официальный рейтинг Федерации профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев</p> <p>5. http://www.chigarev.hotmail.ru Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи.</p> <p>6. http://ball.r2.ru/ Мир баскетбол. Сайт посвящён правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.</p> <p>7. http://www.niios.boom.ru НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики</p> <p>8. Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: http://e.lanbook.com.</p> <p>9. Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система : сайт. – URL: http://biblioclub.ru.</p> <p>10. eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: http://elibrary.ru.</p> <p>11. <u>Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14.</u></p> <p>12. <u>Федерация спортивной гимнастики России : сайт. – URL: http://sportgymrus.ru/</u></p> <p>13. <u>Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL: http://www.infosport.ru/.</u></p>
--	--	--

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

2.4.1 Темы самостоятельных занятий

№	Вид СР	Наименование занятия
1	2	3
1.	Темы: по лечебной физической культуре (ЛФК)	<p>1. Комплексы корригирующих упражнений по подгруппам, по заболеваниям относящихся к одной из систем организма.</p> <p>2. Адаптации человека к разнообразным условиям внешней среды.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 3. Питание и контроль за массой тела при различной двигательной активности. 4. Новые методы и приёмы закаливания. 5. Индивидуальной программы самовоспитания с использованием средств лечебной физической культуры. 6. Физическое состояние и сексуальность. 7. Мониторинга здоровья (регулярный контроль состояния здоровья). 8. Методика самооценки и самоанализа выполнения корректирующих упражнений, индивидуальных упражнений при заболеваниях. 9. Определение уровня физического здоровья 10. Методика определения профессионально-значимых физических, психических и специальных качеств на основе профессиограммы будущего специалиста. 11. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально-значимых качеств и свойств личности будущего специалиста.
16.	Тематика по теории физической культуры и физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составная часть физического воспитания студентов ВУЗа. 2. Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. 3. Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. 4. Влияние индивидуальных особенностей, природных условий, профессиональных и других факторов на содержание физической культуры. 5. Роль будущих учителей во внедрении физической культуры в школьном коллективе, в пропаганде и развитии оздоровительных форм занятий физическими упражнениями среди детей и родителей. 6. Оздоровительная физическая культура (ОФК) составная часть учебно-воспитательного процесса в школе и детском лагере отдыха. 7. Организационно-методические подходы к развитию оздоровительной физической культуры: 8. Подготовка физкультурного актива; 9. Разработка календарного плана физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий 10. Принципы составления положения о спортивных соревнованиях, 11. Методическое руководство со стороны учителя физической культуры, 12. Оздоровительная физическая тренировка. 13. Туризм в системе физического воспитания детей школьного возраста. Организация проведения туристических походов. 14. Элективные и популярные формы и средства оздоровительной физической культуры с детьми: ритмическая гимнастика, мини-спортивные игры, «Весёлые старты» и эстафеты, атлетическая гимнастика. 15. Руководство физическим воспитанием детей в лагере отдыха 16. Физкультурный руководитель как непосредственный организатор физкультурно-спортивной работы в летнем лагере. 17. Обязанности вожатого детского лагеря отдыха.

		18. Формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми: утренняя гимнастика, физкультурные занятия в отряде, подготовка сборных команд к лагерной спартакиаде, закаливающие процедуры, игры и развлечения на воздухе.
17.	Темы: Методика физического воспитания	1. Методы регулирования психоэмоционального состояния во время занятий физической культурой и спортом. 2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. 3. Методы проведения производственной гимнастики с учётом условий и характера труда учителя школы. 4. Методика подбора средств и проведения занятий с оздоровительной и рекреационной направленностью, с целью профилактики возможных профессиональных заболеваний. 5. Составление планов и сценариев проведения в школе и лагере отдыха с детьми разного возраста физкультурно-оздоровительных мероприятий («Весёлые старты», «День здоровья»). 12.
18.	Темы: Здоровый образ жизни	1. Задачи, содержание и средства ППФП студентов-педагогов. 2. Психофизическая характеристика труда учителя, профессионально-значимые умения и навыки. 3. Причины производственного утомления и профессиональных заболеваний учителя, их профилактика средствами физкультуры и спорта. 4. Организационно-методические основы оздоровительной ФК в школе и детском лагере отдыха.
19.	Темы: по теории и методике оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре	1. Физическая культура как компонент ЗОЖ. 2. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности. 3. Критерии и способы оценки физической подготовленности, комплексного контроля и самоконтроля физического состояния основных возрастно-половых групп населения. 4. Основы методики общей физической подготовки и кондиционной тренировки основных возрастно-половых групп взрослого населения. 5. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем. 6. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продлённого дня. 7. Организационно-методические основы производственной физической культуры (производственной гимнастики, послерабочего восстановления, профессионально-прикладной физической подготовки по выбору студента по одному виду и и на примере одной из групп труда. 8. Особенности методики и основы планирования нагрузок физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, спортивным и подвижным играм- по выбору студента). 9. Применение тренажёров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.

	<p>10. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.</p> <p>11. Содержание особенностей методики и планирование занятий в группах атлетической гимнастики, гиревым спортом, шейпинга, ритмической гимнастики, аэробики, степ-аэробики, дыхательной гимнастики</p> <p>12. Профилактика и корреляция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.</p> <p>13. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.</p> <p>14. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.</p> <p>15. Применение автоматизированных систем управления физическим развитием и здоровьем учащихся и студентов.</p>
--	--

2.4.2 Содержание вариативной составляющей самостоятельной работы обучающихся

№	Содержание работы	Кол-во час
1	Составление терминологического словаря по учебному материалу за семестр	2
2	Составление библиографии по учебному материалу по теме.	2
3	Составление каталога Интернет-ресурсов по учебному материалу по теме	2
4	Составление аннотированного каталога по учебному материалу за семестр	2
5	Подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы по теме	2
6	Составление докладов по учебному материалу за семестр	2
7	Разработка презентаций по учебному материалу по теме	2
	Всего:	8

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, интерактивные технологии.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№ лекции	Тема	Виды применяемых образовательных технологий
----------	------	---

1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология.
2.	Средства физического воспитания.	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Деятельностное обучение.
3.	Методы физического воспитания.	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Деятельностное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
4.	Закономерности физического воспитания.	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Деятельностное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
5.	Обучение двигательным действиям.	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Концентрированное обучение
6.	Обучение двигательным действиям.	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
7.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
9.	Планирование процесса физического воспитания.	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
10.	Контроль в физическом воспитании.	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
11.	Организация и построение занятий	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение

	ФВ.	Проектное обучение
12.	Физическое воспитание дошкольников и школьников.	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
13.	Физическое воспитание в школе.	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология.
14.	Формы занятий физическими упражнениями	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Деятельностное обучение.
15.	Формы организации занятий физическими упражнениями в школе	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
16.	Физическое воспитание в профессионально-технических училищах и средних специальных учебных заведениях. Физическое воспитание в высших учебных заведениях	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
17.	Физическая культура в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладные формы физической культуры	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
18.	Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования.	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
19.	Судейство спортивных соревнований. Спортивные достижения	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
20.	Спортивная тренировка	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
21.	Спортивная тренировка	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
22.	Подготовка спортсмена в	- Концентрированное обучение

	процессе тренировки	Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
23.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	- Совершенствование объяснительно-иллюстративного метода обучения на основе применения современных электронных (компьютерных) средств. Аудиовизуальная технология. - Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
24.	Построение многолетней спортивной тренировки спортсменов	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение
25.	Построение многолетней спортивной тренировки спортсменов	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение
26.	Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	- Концентрированное обучение - Расчлененно-конструктивное обучение Проектное обучение

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№ занятия	Тема занятия	Применяемые технологии	Кол-во часов
1.	Практ. – 1. Средства физического воспитания.	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
2.	Практ. – 2. Методы физического воспитания..	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
3.	Практ. – 3. Методы физического воспитания..	Семинар в форме круглого стола. *	2*
4.	Практ. – 4. Закономерности физического воспитания. Обучение двигательным действиям	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
5.	Практ. –5.Обучение двигательным действиям..	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
6.	Практ. – 6 Воспитание физических	Работа малыми группами.	2

	качеств: координации, силы,	Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	
7.	Практ. –7. Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Семинар в форме диспута с привлечением специалиста. *	2*
8.	Практ. – 8.. Планирование процесса физического воспитания	Семинар в форме круглого стола. * Диспут с привлечением специалиста.	2*
9.	Практ. –9. Контроль в физическом воспитании	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
10.	Практ. –10 Физическое воспитание в школе	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
11.	Практ. –. Организация и построение занятий ФВ	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
12.	Практ. –12 Физическое воспитание дошкольников	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
13.	Практ. – Физическое воспитание школьников	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
14.	Практ. – Формы занятий физическими упражнениями в школе	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2*
15.	Практ. – Спортивная тренировка	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
		Итого:	30
		в т. ч. интерактивное обучение*	6*

3.2. Образовательные технологии при лабораторных занятиях

№ занятия	Тема занятия	Применяемые технологии	Кол-во часов
1.	ЛР– 1. Средства физического воспитания.	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2

2.	ЛР – 2. Методы физического воспитания..	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
3.	ЛР – 3. Методы физического воспитания..	Семинар в форме круглого стола. *	2*
4.	ЛР – 4. Закономерности физического воспитания. Обучение двигательным действиям	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
5.	ЛР –5.Обучение двигательным действиям..	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
6.	ЛР – 6 Воспитание физических качеств: координации, силы,	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
7.	ЛР –7. Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Семинар в форме диспута с привлечением специалиста. *	2*
8.	ЛР – 8.. Планирование процесса физического воспитания	Семинар в форме круглого стола. * Диспут с привлечением специалиста.	2*
9.	ЛР –9. Контроль в физическом воспитании	Работа малыми группами. Аудиовизуальная технология. Интерактивное обучение. Индивидуализированное обучение с групповым обсуждением итогов.	2
10.	ЛР –10 Физическое воспитание в школе	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
11.	Практ. –. Организация и построение занятий ФВ	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
12.	ЛР –12 Физическое воспитание дошкольников	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
13.	ЛР – Физическое воспитание школьников	Семинар в форме круглого стола. Диспут с привлечением специалиста	2
		Итого:	26
		в т. ч. интерактивное обучение*	6*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

№	Тема	Наименование занятия	Самост. работа студентов	Кол-во часов
5 семестр обучения				
1	Средства физического воспитания.	Практическая и лабораторная работа – 1. Цель: Углубить и закрепить знания об основных и дополнительных средствах физического воспитания. Задачи: Выявить основные факторы влияния физических упражнений на организм человека и факторы способствующие его развитию и здоровью. Усвоить основную классификацию двигательных действий и возможности подбора физических упражнений. (один вопрос по 1 теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
2	Методы физического воспитания..	Практическая и лабораторная работа – 2. Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов. (один вопрос по 2 теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
3	Методы физического воспитания	Практическая и лабораторная работа – 3. Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания. Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0

		<p>физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения. (один вопрос по 3 теме)</p>		
4	Закономерности физического воспитания.	<p>Практическая и лабораторная работа – 4. Цель: Сформировать четкие понятия о закономерностях физического воспитания. Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания. Обсуждение теоретического материала по теме 4 (один вопрос по 4 теме)</p>	<p>Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия</p>	<p>0,5 0,5 1,0</p>
5	Обучение двигательным действиям.	<p>Практическая и лабораторная работа – 5. Цель: Сформировать знания о закономерностях процесса обучения двигательным действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям. Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям. Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий. Обсуждение теоретического материала по теме 5.</p>	<p>Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия</p>	<p>0,5 0,5 1,0</p>
6	Воспитание физических качеств:	<p>Практическая и лабораторная работа – 6. Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p>	<p>0,5</p>

	координации, силы, быстроты, выносливости, гибкости	физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом. (один вопрос по 6 теме).	Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 1,0
7	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Практическая и лабораторная работа – 7. Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом. (один вопрос по 7 теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
8	Содержание и формы профессиональной деятельности. Планирование процесса физического воспитания. Контроль в физическом воспитании	Практическая и лабораторная работа – 8. Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания. Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания. Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0

		<p>требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>(один вопрос по 8 теме).</p>		
9	<p>Организация и построение занятий в физическом воспитании.</p> <p>Физическое воспитание в школе. Формы занятий физическими упражнениями в школе</p>	<p>Практическая и лабораторная работа – 9.</p> <p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. (один вопрос по 9 теме).</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p> <p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Составление краткого конспекта доклада по темам занятия</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p>
10	<p>Физическое воспитание в профессионально-технических училищах, средних специальных и в высших учебных заведениях</p>	<p>Практическая и лабораторная работа – 10.</p> <p>Цель: Сформировать систему знаний о построении и структуре процесса физического воспитания, о возрастных особенностях физкультурных занятий.</p> <p>Задача: Закрепить знания о структуре и содержании занятий урочной формы как основы учебно-воспитательной работы.</p> <p>Усвоить с систему физического воспитания в профессионально-технических училищах (ПТУ), средних специальных (ССУЗах) и в высших учебных заведениях (ВУЗах).</p> <p>Провести сравнительный анализ</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p> <p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Составление краткого конспекта доклада по темам занятия</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p>

		<p>комплексных программ по физическому воспитанию. Ознакомить со структурой и содержанием обязательного и факультативного курсов. Рассмотреть особенности занятий в ПТУ и ССУЗах. Уяснить структуру и содержание обязательного и факультативного курсов. Рассмотреть особенности занятий в ВУЗах.</p> <p>(один вопрос по 10 теме).</p>		
11	<p>Физическая культура в жизни взрослого населения.</p> <p>Профессионально-прикладные формы физической культуры</p>	<p>Практическая и лабораторная работа – 11. Цель: Углубить знания об основных направлениях использования средств физической культуры населения и научных основах внедрения физической культуры в производственный процесс. Задачи: Рассмотреть формы занятий физическими упражнениями взрослого населения. Сформировать умения по составлению комплексов упражнений производственной физической культуры. Усвоить методические особенности оздоровительных занятий с людьми пожилого возраста и применения комплексов ФУ на производстве. Рассмотреть сущность, задачи, основные средства и формы занятий.</p> <p>(один вопрос по 11 теме).</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p> <p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Составление краткого конспекта доклада по темам занятия</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p>
12	<p>Спорт в системе физической культуры.</p> <p>Спортивные соревнования</p>	<p>Практическая и лабораторная работа – 12. Цель: Сформировать знания о сущности спорта, его функциях, формах и условиях функционирования в обществе, основных направлениях в развитии спортивного движения; значения спортивных соревнований, их функциях, структурах и условиях организации.</p> <p>Задачи: Уяснить знания о состоянии современного спорта, его функциях, о задачах, средствах, методах и принципах спортивной тренировки, о дидактических закономерностях в спорте, классификации и компонентах процесса подготовки спортсмена. Закрепить понятие о спортивных соревнованиях, структуре и функциях. Выявить основные направления организации и совершенствования судейства соревнований, влияния зрителей и критерии спортивных</p>	<p>Подготовка к практическому занятию</p> <p>Составление терминологического словаря.</p> <p>Составление краткого конспекта доклада по темам занятия</p>	<p>0,5</p> <p>0,5</p> <p>1,0</p>

		результатов. (один вопрос по 12 теме).		
13	Судейство соревнований. Спортивные достижения	Практическая и лабораторная работа – 13. Сформировать знания о сущности соревнований, их функциях, формах и условиях организации спортивного движения, об основных направлениях в развитии и совершенствовании измерительных технологий и судейства, о внешних и внутренних критериях спортивных результатов. Задачи: Уяснить знания о состоянии современного спортивного судейства.- и его организации. Выявить основные направления организации и совершенствования судейства соревнований и влияния зрителей на результаты спортсменов. Определить основные критерии спортивных результатов. (один вопрос по 13 теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
14	Спортивная тренировка	Практическая и лабораторная работа – 14. Сформировать знания об основных сторонах подготовки спортсмена (содержание и методика), об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом; овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки. Задачи: Выявить и закрепить знания о построении спортивной тренировки, её структуре и принципах (один вопрос по 14 теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
15	Подготовка спортсмена	Практическая и лабораторная работа – 15. Цель: Сформировать знания о видах, сущности и направлениях подготовки спортсменов. Задачи: Выявить знания о физической, технической, тактической и психологической подготовке спортсменов. Закрепить классификацию средств и методов подготовки спортсмена к соревнованиям. Понять значение и приёмы психологической и интеллектуальной подготовки спортсменов. (один вопрос по 15 теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
16	Построение спортивной	Практическая и лабораторная работа – 16. Цель: Сформировать знания об	Подготовка к практическому	

	тренировки	основах структуры спортивной тренировки, понятия о цикличности тренировочного процесса. Задачи: Выявить знания о структуре и типах микро и мезоциклах. Закрепить способности планировать циклическое построение тренировочного процесса. (один вопрос по 16 теме).	занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
17	Построение многолетней спортивной тренировки	Практическая и лабораторная работа – 17. Цель: Сформировать знания б основных сторонах многолетней подготовке спортсмена (содержание и методика), об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом; овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки. Задачи: Выявить основы построения структуры и содержания годичных и многолетних периодов спортивной тренировки. Закрепить знания о состоянии «спортивной формы» и особенностях периодов тренировочного процесса. (один вопрос по теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0
18	Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	Практическая и лабораторная работа – 18. Цель: Сформировать знания о планировании, контроле и учёте параметров спортивной тренировки спортсменов. Задачи: Уяснить сущность и виды планирования, организацию контроля и учёта параметров спортивной тренировки спортсменов. (один вопрос по 18 теме).	Подготовка к практическому занятию Составление терминологического словаря. Составление краткого конспекта доклада по темам занятия	0,5 0,5 1,0

№	Содержание вариативной составляющей самостоятельной работы студентов	Кол-во час
1	Составление терминологического словаря по учебному материалу за семестр	4
2	Составление библиографии по учебному материалу по теме.	2
3	Составление каталога Интернет-ресурсов по учебному материалу по	2

	теме	
4	Составление аннотированного каталога по учебному материалу за семестр	6
5	Подбор, изучение, анализ и конспектирование рекомендованной литературы по теме	2
6	Составление портфолио по учебному материалу за семестр	8
7	Разработка презентаций по учебному материалу по теме	2
	Всего	26

4.1.1 Вопросы для устного опроса

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
5. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
6. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
7. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
8. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
9. Биомеханические характеристики движений.
10. Вспомогательные средства ФВ.
11. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
12. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
13. Структурная основа методов ФВ.
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
15. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
16. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
17. Практические методы ФВ.
18. Цели и задачи ФВ.
19. Система ФВ (её основы).
20. Основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.
21. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
22. Специфические принципы ФВ.
23. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
24. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
25. Сила (средства, методы воспитания).
26. Выносливость (средства, методы воспитания).
27. Быстрота (средства, методы воспитания).
28. Ловкость (средства, методы воспитания).
29. Гибкость (средства, методы воспитания)
30. Этап углублённого разучивания действия.
31. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.

4.1.2 Вопросы для письменного опроса

1. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
2. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
3. Общая характеристика форм занятий ФУ.
4. Характерные признаки и типы уроков ФК.
5. Методика проведения урока ФК.
6. Педагогический анализ урока.
7. Общая и моторная плотность урока.
8. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
9. Планирование. Требования к планированию, исходные данные и аспекты планирования.
10. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
11. Виды планирования и документы планирования в школе.
12. Педагогический контроль (направление педконтроля).
13. Виды педагогического контроля
14. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
15. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
16. Методика проведения урока ФК в младших классах.
17. Методика проведения урока ФК в средних классах.
18. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
19. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
20. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
21. ФВ учащихся в ПУ.
22. ФВ студентов в ВУЗах.
23. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
24. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
25. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
26. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе.
27. (направленность, средства, регулирование нагрузки).
28. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
29. ФВ студентов специальных медицинских групп.
30. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
31. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
32. Спорт. Характерные черты спорта.
33. Спорт как многогранное общественное явление.
34. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
35. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спорт. подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.
36. Функции спорта.
37. Профессионализм и любительство в спорте.
38. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.

39. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
40. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
41. Классификация спорт. соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
42. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
43. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
44. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
45. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
46. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
47. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
48. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
49. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
50. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
51. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
52. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
53. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
54. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
55. Структура средних типов тренировки и их типы.
56. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
57. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
58. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
59. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
60. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

4.1.3. Примерные тестовые задания

1.	Предметом изучения теории физического воспитания является	А) установление частных закономерностей физического воспитания, Б) установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса, В) изучение методики физического воспитания людей разного возраста, Г) изучение методики спортивной тренировки.	Б
2.	Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом	А) история, Б) гимнастика, В) физиология, Г) плавание.	В
3.	Из перечисленных методов	А) анкетирование,	А

	относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	В) объяснение, Б) демонстрация, Г) указание.	
4.	Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнения и направленная на достижение наивысших результатов» это определение	А) физическая подготовка, В) физкультурное движение, Б) спорт, Г) физическая культура.	Б
5.	Обучение техники двигательным действиям относится к задачам	А) к воспитательным задачам, В) к образовательным задачам, Б) к оздоровительным задачам, Г) к развивающим задачам.	В
6.	Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями	А) принцип всестороннего гармонического развития личности, Б) принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества, В) принцип оздоровительной направленности, Г) принцип последовательности.	В
7.	Из перечисленного можно отнести к основам российской системы физического воспитания	А) физическое воспитание в школе, В) методические основы, Б) организационные основы, Г) теоретические основы.	Б
8.	«Школьную физическую культуру» можно отнести	А) к спортивной подготовке, В) к профессиональной подготовке, Б) к базовой физической культуре (ОФП), Г) к оздоровительной физической культуре.	Б
9.	На этапе обучения двигательным действиям более значительное место отводится демонстрации	А) на 1 этапе, Б) на 3 этапе, В) на 2 этапе, Г) на этапе спортивного совершенствования.	А
10.	Перед вами ученики 10 класса. Каково должно быть оптимальное расстояние между учителем и обучаемым при показе физических упражнений	А) 1-2 м, Б) 8-10 м, В) 3-4 м, Г) 6-7 м,	В
11.	Признак как «отсутствие строгой регламентации относится к.....	А) методу разучивания по частям, В) игровому методу, Б) методу разучивания в целом, Г) принудительно-облегченному методу.	В
12.	Игровой и соревновательный методы при совершенствовании двигательных действий чаще всего применяются на	А) 1 этапе, Б) 2 этапе, В) 3 этапе, Г) на всех.	В
13.	Определение физических упражнений наиболее верно	А) физические упражнения – двигательные действия для развития физических качеств	Б

		<p>человека,</p> <p>Б) физические упражнения – двигательные действия специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями,</p> <p>В) физические упражнения – проявление двигательной активности человека для формирования двигательных умений и двигательных навыков,</p> <p>Г) физические упражнения – двигательные действия, в результате которых повышается физическая подготовленность человека.</p>	
14.	Главным в определении техники физических упражнений является	<p>А) стабильность двигательных действий,</p> <p>Б) вариативность,</p> <p>В) эффективное решение двигательных задач,</p> <p>Г) удобство выполнения двигательных действий.</p>	В
15.	В процессе физического воспитания использования естественных сил природы выделяют направлений	<p>А) 4,</p> <p>Б) 6,</p> <p>В) 3,</p> <p>Г) 2.</p>	Г

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов

	Тема	Содержание раздела
1	2	3
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	<p>Цель: Закрепить знания основ и содержания физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Задачи: Углубить знания об основах физической культуры.</p> <p>План:</p> <p>Культура двигательной деятельности. Двигательная деятельность.</p> <p>Классификация деятельности.</p> <p>Содержание и формы активной двигательной деятельности</p> <p>Двигательная активность</p> <p>Ритмы двигательной активности.</p>
2.	Средства физического воспитания	<p>Цель: Углубить и закрепить знания об основных и дополнительных средствах физического воспитания.</p> <p>Задачи: Выявить основные факторы влияния физических упражнений на организм человека и способствующие его развитию и здоровью.</p> <p>Знать основную классификацию двигательных действий и возможности подбора физических упражнений.</p> <p>Уметь подбирать и применять на занятиях адекватные задачи по двигательным действиям.</p> <p>Владеть методами рациональной организации проведения занятий по обучению двигательным действиям.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Классификация физических упражнений.</p>

		<p>Структура системы движений. Вспомогательные средства физического воспитания. Методические рекомендации к теоретической части : Физические упражнения (ФУ) – основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы. Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения. Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.</p>
3.	<p>Методы физического воспитания</p>	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов. Типологическая характеристика методов Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы</p>

		<p>следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом.</p> <p>Специфические методы физического воспитания.</p> <p>Методы строго-регламентированного упражнения: расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; сопряжённого и интервального упражнения; стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; Схема методов строго регламентированного упражнения</p>
4.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания.</p> <p>Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения.</p> <p>План:</p> <p>Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения</p> <p>Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений</p> <p>Комбинированные методы упражнения</p> <p>Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий.</p> <p>Форма занятия – «Круговая тренировка».</p> <p>Игровой метод.</p> <p>Соревновательный метод.</p> <p>Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: методы вербального (речевого) воздействия; сенсорного воздействия; методы идеомоторного; психорегулирующего упражнения</p>
5.	Закономерности и физического воспитания	<p>Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания.</p> <p>Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания.</p> <p>План:</p> <p>Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ.</p> <p>Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности</p> <p>Специфические принципы ФВ:</p>

		<p>непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха;</p> <p>постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики;</p> <p>циклическое построение системы занятий физическими упражнениями;</p> <p>возрастная направленность физического воспитания.</p>
6.	Обучение двигательным действиям	<p>действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям.</p> <p>Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям.</p> <p>Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий.</p> <p>План:</p> <p>Введение – двигательные действия как предмет обучения.</p> <p>Закономерности формирования двигательных умений и навыков</p> <p>Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке.</p> <p>Закономерности переноса двигательных умений и навыков.</p> <p>Физиологический механизм формирования умений и навыков.</p> <p>Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка.</p> <p>Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка.</p> <p>Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям</p> <p>Первый этап обучения (начальное разучивание действия).</p> <p>Второй этап углублённого разучивания.</p> <p>Третий этап (результатирующая отработка действия).</p> <p>Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.</p> <p>Предупреждение и устранение ошибок, контроль.</p> <p>Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.</p>
7.	Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания</p>

		<p>координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <p>Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.</p> <p>Физические качества и закономерности их развития.</p> <p>Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательных координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей</p> <p>Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей</p>
8.	<p>Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости</p>	<p>Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <p>Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости.</p> <p>Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.</p>
9.	<p>Планирование процесса физического воспитания</p>	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <p>Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания.</p> <p>Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста</p>

		<p>Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе.</p> <p>Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля.</p> <p>Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.</p>
10.	Контроль в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <p>Виды контроля.</p> <p>Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля.</p> <p>Виды педагогического контроля.</p> <p>Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.</p>
11.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <p>Формы и методы научного исследования.</p> <p>Многообразие форм занятий физического воспитания.</p> <p>Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий.</p> <p>Характерные черты и разновидности уроков физической культуры.</p> <p>Структура и требования к уроку физической культуры;</p> <p>Особенности самодеятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение.</p> <p>Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных</p>

		<p>программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.</p> <p>Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>
12.	Физическое воспитание дошкольников	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <p>Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста.</p> <p>Возрастные особенности физического развития детей.</p> <p>Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста.</p> <p>Задачи и содержание физического воспитания в детском саду.</p> <p>Формы организации занятий.</p> <p>Особенности методики занятий.</p>
13.	Физическое воспитание в школе.	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков</p>

		<p>физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы</p>
14.	<p>Формы занятий физическими упражнениями в школе</p>	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение.</p>

	<p>Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.</p> <p>Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры.</p> <p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.</p>
--	---

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 40 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Обучающийся, набравший по итогам текущего контроля от 70 до 84 баллов (85 баллов и более), освобождается от сдачи экзамена и получает по дисциплине оценку «хорошо» («отлично»). В случае несогласия обучающегося с этой оценкой экзамен сдаётся в установленном порядке.

Если обучающийся набрал в семестре менее 70 баллов, то он сдаёт экзамен в установленном порядке, при этом баллы, полученные студентом за текущий контроль, не влияют на экзаменационную оценку.

Обучающиеся обязаны сдать зачёт и экзамены в соответствии с расписанием и учебным планом. Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной по данной дисциплине форме без билетов или по билетам. Преподаватель имеет право задавать обучающимся дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения зачёта устанавливается нормами времени. Результат сдачи заносится преподавателем в экзаменационную ведомость

4.3 Вопросы к экзамену

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
5. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
6. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).

7. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
8. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
9. Биомеханические характеристики движений.
10. Вспомогательные средства ФВ.
11. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
12. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
13. Структурная основа методов ФВ.
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
15. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
16. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
17. Практические методы ФВ.
18. Цели и задачи ФВ.
19. Система ФВ (её основы).
20. Основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.
21. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
22. Специфические принципы ФВ.
23. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
24. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
25. Сила (средства, методы воспитания).
26. Выносливость (средства, методы воспитания).
27. Быстрота (средства, методы воспитания).
28. Ловкость (средства, методы воспитания).
29. Гибкость (средства, методы воспитания)
30. Этап углублённого разучивания действия.
31. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
32. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
33. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
34. Общая характеристика форм занятий ФУ.
35. Характерные признаки и типы уроков ФК.
36. Методика проведения урока ФК.
37. Педагогический анализ урока.
38. Общая и моторная плотность урока.
39. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
40. Планирование. Требования к планированию, исходные данные и аспекты планирования.
41. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
42. Виды планирования и документы планирования в школе.
43. Педагогический контроль (направление педконтроля).
44. Виды педагогического контроля
45. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
46. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
47. Методика проведения урока ФК в младших классах.
48. Методика проведения урока ФК в средних классах.
49. Методика проведения урока ФУ в старших классах.

50. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
51. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
52. ФВ учащихся в ПУ.
53. ФВ студентов в ВУЗах.
54. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
55. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
56. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
57. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе.
58. (направленность, средства, регулирование нагрузки).
59. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
60. ФВ студентов специальных медицинских групп.
61. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
62. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
63. Спорт. Характерные черты спорта.
64. Спорт как многогранное общественное явление.
65. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
66. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спорт. подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.
67. Функции спорта.
68. Классификация видов спорта (олимпийская и общепринятая по Л.П.Матвееву)
69. Профессионализм и любительство в спорте.
70. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.
71. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
72. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
73. Классификация спорт. соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
74. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
75. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
76. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
77. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
78. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
79. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
80. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
81. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
82. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
83. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
84. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.

85. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
86. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
87. Структура средних типов тренировки и их типы.
88. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
89. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
90. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
91. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
92. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

5.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/0E15828A-0CAD-4DEB-915B-7EFEB45F527E
2. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B057C5DE-AA70-4F46-97F3-F3D54386EB0A
3. Гамова, С.Н. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения / С.Н. Гамова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2017. - 78 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-8409-2 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=454166>
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/32F832B3-F0AD-49CF-9462-96D21FF6FC9A
5. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 461 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/140034B2-FC8A-4B12-A717-8E93D830E10F
6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «физическая культура». Школьный спорт. Лапта : учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05993-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/54F1A5DE-841E-470F-A1F9-1C8BFB12543D

7. Готовцев, Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 402 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/58F3AE3B-4581-4A3B-A5D6-905BFAFABF8F
8. Здоровое поколение: программа уроков здоровья и нравственности для учащихся 1–11 классов средней общеобразовательной школы : учебное пособие / авт.-сост. Т.Ф. Орехова, Т.В. Кружилина. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2016. - 68 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1213-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482750>
9. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/621988AF-9F29-4F87-A79B-E0B2460E33F2
10. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для СПО / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 217 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04404-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2106477F-6895-4158-BA80-15321E06DB63
11. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 155 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1527-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482669>
12. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой : учебное пособие / В. Б. Рубанович. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 264 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05130-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F1DF558B-F2A7-4977-BF31-4F3509E330B8
13. Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 424 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E97C2A3C-8BE2-46E8-8F7A-66694FBA438E

5.2 Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 254 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9FEC2C38-4A02-4057-967B-921141A7C67C
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 441 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05757-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AD9EAFFB-81E7-4CD8-A90C-8BB44AFF5E91

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/2B7A64A5-0F1A-4365-8987-4E59F8984293
4. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 188 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D07C2800-1494-45DB-8578-2C0F58585C26
5. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A
6. Гамова, С.Н. Методика физического воспитания и развития ребенка: методические рекомендации к выполнению контрольных работ для студентов заочной формы обучения / С.Н. Гамова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное агентство
7. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F85899AE-6038-4F41-AE66-292E66B579FD
8. Ланда, Б.Х. Мониторинг в управлении здоровьесбережением учащихся образовательных учреждений: обучающие методика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда ; Институт экономики, управления и права (г. Казань). - Казань : Познание, 2014. - 66 с. : табл., схем. - (Готов к труду и обороне). - Библиогр. в кн.. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364174>
9. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте : учебное пособие / З.С. Варфоломеева, В.Ф. Воробьев, Е.В. Максимихина, С.Е. Шивринская. - 3-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2017. - 155 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9765-1527-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=482669>
10. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании : учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04612-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815
11. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для СПО / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04614-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/6ACF9283-89F0-4C2E-9EDF-065251F67E48
12. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью : учебное пособие для вузов / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 190 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06126-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3E84A6A5-5BF1-4AF1-B7CE-A3AC53F59DD2

13. Цибульникова, В.Е. Технологии здоровьесбережения в образовании : учебно-методический комплекс дисциплины / В.Е. Цибульникова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Московский педагогический государственный университет», Факультет педагогики и психологии, Кафедра педагогики и психологии профессионального образования имени академика РАО В.А. Слатёнина. - Москва : МПГУ, 2016. - 48 с. : ил. - Библиогр.: с. 23-26. - ISBN 978-5-4263-0407-9 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=469584>
14. Ягодин, В. В. Основы спортивной этики : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. В. Ягодин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 112 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-05646-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E4B0D9FD-8B1C-441E-80B1-3894049FF7FD
15. Ямалетдинова, Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций : учебное пособие / Г.А. Ямалетдинова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина ; науч. ред. И.В. Еркомайшвили. - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 246 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7996-1183-5 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276568>

5.3. Периодические издания:

1. Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
2. Новые педагогические технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=48977.
3. Образовательные технологии. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=10556.
4. Наука и школа. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=8903>.
5. Качество. Инновации. Образование. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=8766.
6. Педагогические измерения. – URL: http://elibrary.ru/title_about.asp?id=26331.
7. Эксперимент и инновации в школе. – URL: <http://elibrary.ru/issues.asp?id=28074>.
8. Педагогический опыт: теория, методика, практика. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=54847>.
9. Теория и практика физической культуры 2013–2015. <http://elibraru.ru/issues.asp?id=8254> МБЦ, ВАК Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. □ □ URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
10. Теория и практика физической культуры. □ URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1357706>.
11. Адаптивная физическая культура. □ □ URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?issueid=1371600>.
12. Игра и дети. □ □ URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/19026/udb/1270>.
13. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование, здравоохранение, физическая культура. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2551#journal_name.
14. Культура физическая и здоровье. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name.
15. Физическая культура, спорт □ наука и практика. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name.
16. Физическое воспитание и спортивная тренировка. □ URL: https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name.

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»,

необходимых для освоения дисциплины

1. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL:<http://e.lanbook.com>.
2. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. – URL:<https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.
3. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.
4. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
5. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.
6. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.
7. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL:<http://window.edu.ru>.
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL:<http://fcior.edu.ru>.
9. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.
10. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
11. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.
12. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.
13. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.
14. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/>.
15. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/.
16. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv>.

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей

учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет-источников, сделать необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции).

Обучающемуся следует тщательно готовиться к модульному тестированию, контрольным опросам, решению задач и кейсов прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, а также подготовке реферата.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения.

Таким образом, обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала.

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

8.1 Перечень информационных технологий

1. При осуществлении образовательного процесса по дисциплине «Биомеханика» широко используются информационные технологии такие как:
2. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
3. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины

4. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.
5. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
6. Использование электронных презентаций при проведении практических занятий
7. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
8. Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

2. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

3. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащённость
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённый персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная	Помещение для самостоятельной работы, оснащённое

	работа	компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.
--	--------	--