Негосударственное частное образовательное учреждение
высшего образования
«Армавирский лингвистический социальный институт»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.15 Методика обучения и воспитания физической культуре

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы: «Физическая культура»

Квалификация (степень) выпускника: **бакалавр**

Форма обучения: очная, заочная

Подписан: Сакиева Фатима Нурдиновна
DN: C=RU, OU=Ректор, O=НЧОУ ВО АЛСИ, CN=Сакиева Фатима Нурдиновна, E=info@alsivuz.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: Краснодарский край, г. Армавир, ул. Кирова, 22-24
Дата: 2023.06.14 17:02:06+03'00'

Армавир, 2023

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 № 121 по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Рабочая программа дисциплины рассмотрена и принята на заседании кафедры гуманитарных, педагогических дисциплин и физической культуры (протокол № 10 от 14 июня 2023 г.)

Заведующий кафедрой _____ Н.В.Семенова

Организация – разработчик: Негосударственное частное образовательное учреждение высшего образования «Армавирский лингвистический социальный институт»

Автор: Мальцев В.Г.

Для поступивших в 2022, 2021, 2020, 2019 году

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины 5
2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО**Ошибка! Закладка не определена.**
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине 6
4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости 10
5. Содержание дисциплины 11
5.1. Тематическое планирование по дисциплины 11
5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения 11
5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения *Не предусмотрено учебным планом.* 13
5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения13
5.2. Виды занятий и их содержание 15
5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий 15
5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий .....**Ошибка! Закладка не определена.**
5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий..... 24
5.2.4 Примерная тематика курсовых работ* 24
5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости..... 25
5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий 26
6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 28
6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля..... 28
6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации..... 45
6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций ... 45

6.3.1 Текущая аттестация 45
6.3.2. Промежуточная аттестация 63
6.3.2.2. Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) 63
6.3.2.3. Промежуточная аттестация (экзамен) 69
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины 69
8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины 70
8.1 Общесистемные требования 70
8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины 70
9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ 72

1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Методика обучения и воспитания физической культуре» является подготовка обучающихся к профессиональной деятельности по направлению педагогическое образование, в основе которой находятся: приобретение системных знаний; формирование умений, навыков и компетенций, необходимых при решении задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.

Задачи:

- сформировать у студентов профессиональное мировоззрение к проблемам физической культуры, потребности к анализу и творческому подходу к педагогической деятельности;
- обеспечить усвоение студентами фундаментальных знаний методик обучения и воспитания, целостного осмысления содержания профессиональной деятельности, общих закономерностей, педагогических принципов, средств, методов, форм организации физической культуры;
- формировать у будущих педагогов профессиональные компетенции, педагогическое мышление, познавательную активность, самостоятельность и ответственность к профессиональной деятельности, дисциплинированность, потребность в научноисследовательской и практической деятельности в сфере образования и физической культуры;

2. Место учебной дисциплины в структуре ОПОП ВО

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы определяется учебным планом.

Дисциплина «Методика обучения и воспитания физической культуре» в учебном плане относится к обязательной части Блока 1.

Для освоения дисциплины обучающиеся используют знания, умения и навыки, сформированные в результате изучения дисциплины «Обществознание», (из школьного курса обучения).

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
ОПК-2	*Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)*	***ОПК-2.1*** *Знает: историю, теорию, закономерности и принципы построения и функционирования образовательных систем, роль и место образования в жизни личности и общества; основы дидактики, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных образовательных технологий; пути достижения*	***ЗНАТЬ:*** *характерные черты и культуру научного познания; принципы, формы и методы научно-исследовательской деятельности; методологию научного исследования.* ***УМЕТЬ:*** *совершенствовать и развивать свой интеллектуальный и культурный уровень; рефлексировать (оценивать и перерабатывать) освоенные научные*

		образовательных результатов в области ИКТ ***ОПК-2.2*** *Умеет: классифицировать образовательные системы и образовательные технологии; разрабатывать и применять отдельные компоненты основных и дополнительных образовательных программ в реальной и виртуальной образовательной среде* ***ОПК-2.3*** *Владеет: приемами разработки и реализации программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы; средствами*	*методы и способы деятельности; самостоятельно находить и анализировать новую информацию, осваивать новые знания, компетентно используя методы научного исследования; проводить исследования фундаментального и прикладного характера, а также грамотно и аргументировано публично представлять результаты своей деятельности с использованием современных ИКТ.* ***ВЛАДЕТЬ:*** *приемами работы с информацией: поиск, оценка и использование информации из*

		формирования навыков, связанных с информационнокоммуникационными технологиями (далее - ИКТ); действиями реализации ИКТ технологий: на уровне пользователя, на общепедагогическом уровне; на уровне преподаваемого (ых) предметов (отражающая профессиональную ИКТ-компетентность соответствующей области человеческой деятельности)	*различных источников, необходимой для решения научных и профессиональных задач; методами анализа информации в ходе профессиональной деятельности и синтеза недостающей информации; навыками работы в условиях новизны и неопределенности научного исследования.*
ОПК-3	*Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми*	***ОПК-3.1*** *Знает: основы применения образовательных технологий (в том числе в условиях инклюзивного образовательного процесса), необходимых для адресной работы с*	***Знать:*** *Основные закономерности возрастного развития, стадии и кризисы развития, социализации личности, индикаторы индивидуальных*

	образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	*различными категориями обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями; основные приемы и типологию технологий индивидуализации обучения* **ОПК-3.2** *Умеет: взаимодействовать с другими специалистами в рамках психолого-медико-педагогического консилиума; соотносить виды адресной помощи с индивидуальными образовательными потребностями обучающихся* **ОПК-3.3** *Владеет: методами (первичного) выявления детей с особыми*	*особенностей траекторий жизни, их возможные девиации, а также основы их психодиагностики; Педагогические закономерности организации образовательного процесса. Основы методики преподавания, основные принципы деятельностного подхода, виды и приемы современных педагогических технологий; Социально-психологические Особенности и закономерности развития детских, подростковых и детско-взрослых сообществ.*

		образовательными потребностями (аутисты, дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью и др.); действиями оказания адресной помощи обучающимся	***Уметь:*** *Использовать в практике своей работы психологические подходы: культурно-исторический, Деятельностный и развивающий. Разрабатывать и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты, индивидуальные программы развития и индивидуально-ориентированные образовательные программы с учетом личностных и возрастных особенностей обучающихся; Использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный*

			процесс всех обучающихся, в том числе с особыми Потребностями в образовании: обучающихся, проявивших выдающиеся способности; обучающихся, для которых русский язык не является родным; обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; Формировать детско-взрослые сообщества и управлять учебными группами с целью вовлечения обучающихся в процесс обучения и воспитания, мотивируя их учебно-познавательную деятельность.

			Владеть: *стандартизированными методами психодиагностики личностных характеристик и возрастных особенностей обучающихся; профессиональной установкой на оказание помощи любому ребенку вне зависимости от его реальных учебных возможностей, особенностей в поведении, состояния психического и физического здоровья; способами анализа реального состояния дел в учебной группе, поддержания в детском коллективе деловой, дружелюбной атмосферы.*

ОПК-4	*Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей*	***ОПК-4.1*** *Знает общие принципы и подходы к реализации процесса воспитания; методы и приемы формирования ценностных ориентаций обучающихся, развития нравственных чувств (совести, долга, эмпатии, ответственности и др.), формирования нравственного облика (терпения, милосердия и др.), нравственной позиции (способности различать добро и зло, проявлять самоотверженность, готовности к преодолению жизненных испытаний) нравственного поведения (готовности*	***Знать:*** *основные этапы развития культур и цивилизаций, их характеристики; основные закономерности развития древних, средневековых культура и цивилизаций и Нового, новейшего времени России и зарубежных стран, основные факты и явления; Основные ценности Российской культуры и цивилизации на протяжении разных периодов существования и их национальную значимость.* ***Уметь:*** *охарактеризовать основные черты в экономической, социальной, политической и*

		служения людям и Отечеству) ***ОПК-4.2*** *Умеет создавать воспитательные ситуации, содействующие становлению у обучающихся нравственной позиции, духовности, ценностного отношения к человеку* ***ОПК-4.3*** *Владеет методами и приемами становления нравственного отношения обучающихся к окружающей действительности; способами усвоения подрастающим поколением и претворением в практическое действие и поведение духовных ценностей (индивидуальноличнос*	*культурной сферах крупнейших цивилизаций; показывать вклад России и других государств в достижении мировых истории и культуры; анализировать исторические события, явления и процессы с точки зрения их значимой, ценностной для страны характеристики; выявлять ценностные духовно-нравственные основы в историческом процессе.* ***Владеть:*** *понятиями и терминами курса, методами анализа письменных источников по цивилизациям, частично сопоставлять их и*

		тных, общечеловеческих, национальных, семейных и др.)	*приходить к выводам по конкретно-историческим явлениям изучаемой эпохи; способен давать нравственно-оценочную характеристику различным историческим и культурным явлениям; выявлять особенности духовно-нравственных основ исторического процесса.*
ОПК-5	*Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении*	***ОПК-5.1*** *Знает: принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить*	***Знать:*** *структуру, виды, методы и формы контроля результатов обучения, теоретические положения по проведению объективной оценки знаний обучающихся на основе методов*

		коррекционноразвивающую работу с неуспевающими обучающимися ***ОПК-5.2*** *Умеет: применять инструментарий и методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся* ***ОПК-5.3*** *Владеет: действиями применения методов контроля и оценки образовательных результатов обучающихся: формируемых в преподаваемом предмете предметных и метапредметных результатов;*	*контроля в соответствии с реальными учебными возможностями обучающихся; методы диагностирования личности и детского коллектива, оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; способы преодоления затруднений в обучении на основе методов диагностирования образовательных результатов.* ***Уметь:*** *применять различные виды, методы и формы контроля результатов обучения; осуществлять контроль и оценку учебных достижений, текущих и итоговых результатов освоения*

		действиями освоения и адекватного применения специальных технологий и методов, позволяющих проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	*основной образовательной программы обучающихся; провести объективную оценку знаний обучающихся на основе методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей; применять инструментарий и методы диагностирования личности и детского коллектива, оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся.* ***Владеть:*** *навыками проектирования контрольно-диагностических материалов; современными способами диагностики в том числе с учетом*

			применения информационно-коммуникационных технологий; навыками корректировки учебной деятельности исходя из данных контроля образовательных результатов с учетом индивидуальных возможностей и образовательных потребностей обучающихся и проектирования комплекса мероприятий по преодолению трудностей в обучении; методами и технологиями оценочных мероприятий (входная, промежуточная, итоговая диагностика).

4. Структура дисциплины и распределение ее трудоемкости

Семестр	**Трудоемкость**		**Контактная работа при проведении учебных занятий по дисциплинам**				**СРС**		**Форма промежуточной аттестации**
	ЗЕ	часов	Лекции, *часов*	Практические занятия, *часов*	Лабораторные занятия, *часов*	Иные виды, *часов*	В период теоретического обучения, *часов*	В период сессии (контроль), *часов*	
Очная форма обучения									
6	*4*	*144*	*18*	*36*			*54*	*36*	*Экзамен*
7	*4*	*144*	*18*	*36*			*54*	*36*	*Экзамен*
8	*4*	*144*	*18*	*36*			*54*	*36*	*Экзамен, КР*
Итог	**12**	**432**	**162**				**162**	**108**	
Заочная форма обучения									
6	*4*	*144*	*4*	*10*			*121*	*9*	*Экзамен*
7	*4*	*144*	*4*	*10*			*121*	*9*	*Экзамен*
8	*4*	*144*	*4*	*10*			*121*	*9*	*Экзамен, КР*
Итог	**12**	**432**	**42**				**363**	**27**	

Примечания:

** 2 ч - итоговое занятие (коллективная контактная работа) по подведению итогов освоения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета или зачета с оценкой;*

*** 3 ч - контактная работа при проведении промежуточной аттестации в форме экзамена, из них:*

2 ч - консультация перед экзаменом для потока учебных групп (коллективная контактная работа);

0,7 ч - организационные процедуры при проведении экзамена для учебной группы - инструктирование по порядку проведения экзамена, сообщения критериев и шкал оценивания, подведения итогов (коллективная контактная работа);

0,3 ч - устный ответ студента/ собеседование с преподавателем по итогам письменного экзамена или компьютерного тестирования (указывается нужное для соответствующей формы проведения экзамена).

5. Содержание дисциплины

5.1 Тематическое планирование дисциплины

5.1.1. Тематический план учебной дисциплины по очной форме обучения

№ п/п	**Разделы курса, темы**	**Общая трудоем-кость*, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для прове-дения учеб-ных занятий	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практиче-ские	лабора-торные		

			лекционного и семинарского типа) ***часов***					
6 семестр								
1.	Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры	18	8	2	6		11	
2.	Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина	18	10	3	7		11	
3.	Физическая культура как целостное социальное явление	18	12	4	8		11	
4.	Методы научного исследования в теории и методике физической культуры	29	11	4	7		11	
5.	Средства формирования	25	13	5	8		10	

	физической культуры личности.							
6.	**Контроль:**	**36**						
	Итого:	**144**	**54**	**18**	**36**	**-**	**54**	
7 семестр								
1.	Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями.	18	8	2	6		11	
2.	Развитие физических способностей.	18	10	3	7		11	
3.	Основы обучения двигательным действиям.	18	12	4	8		11	
4.	Методы формирования физической культуры личности.	29	11	4	7		11	
5.	Методические принципы занятий физическими упражнениями.	25	13	5	8		10	
6.	**Контроль:**	**36**						
	Итого:	**144**	**54**	**18**	**36**	**-**	**54**	
8 семестр								
1.	Формы построения занятий	18	8	2	6		11	Тест

	физическими упражнениями.							
2.	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.	18	10	3	7		11	
3.	Основы физической культуры подрастающего поколения в школьный период (общая характеристика).	18	12	4	8		11	Фронтальный опрос
4.	Особенности методики занятий физическими упражнениями.	29	11	4	7		11	Реферат
5.	Планирование физического воспитания в школе, контроль и учет успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура».	25	13	5	8		10	
6.	**Контроль:**	**36**						
	Итого:	**144**	**54**	**18**	**36**	**-**	**54**	

5.1.2. Тематический план учебной дисциплины по очно-заочной форме обучения

Не предусмотрено учебным планом.

5.1.3. Тематический план учебной дисциплины по заочной форме обучения

обучения

№ п/п	**Разделы курса, темы**	**Общая трудоем-кость*, *часов***	**Из них аудиторной контактной работы** (для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа) ***часов***	**Контактная аудиторная работа по видам учебных занятий, отраженная в учебном плане *часов***			**СРС**, *часов***	**Текущий контроль**
				лекции	практические	лабораторные		
6 семестр								
7.	Социальная	31	3	1	2		22	

	обусловленность возникновения и развития физической культуры							
8.	Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина	31	3	1	2		16	
9.	Физическая культура как целостное социальное явление	19	2		2		25	
10	Методы научного исследования в теории и методике физической культуры	29	3	1	2		28	
11	Средства формирования физической культуры личности.	25	3	1	2		30	
12	**Контроль:**	**9**						
	Итого:	**144**	**14**	**4**	**10**	**-**	**121**	
7 семестр								
7.	Формирование личности в процессе занятий	25	3	1	2		22	

	физическими упражнениями.							
8.	Развитие физических способностей.	29	3	1	2		16	
9.	Основы обучения двигательным действиям.	19	2		2		25	
10	Методы формирования физической культуры личности.	29	3	1	2		28	
11	Методические принципы занятий физическими упражнениями.	33	3	1	2		30	
12	**Контроль:**	**9**						
	Итого:	**144**	**14**	**4**	**10**	**-**	**121**	
8 семестр								
7.	Формы построения занятий физическими упражнениями.	25	3	1	2		22	
8.	Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.	29	3	1	2		16	
9.	Основы физической	19	2		2		25	Фронталь

	культуры подрастающего поколения в школьный период (общая характеристика).							ный опрос
10	Особенности методики занятий физическими упражнениями.	29	3	1	2		28	Реферат
11	Планирование физического воспитания в школе, контроль и учет успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура».	33	3	1	2		30	
12	**Контроль:**	**9**						Тест
	Итого:	**144**	**14**	**4**	**10**	**-**	**121**	

** указывается без учета времени, отведенного на проведение мероприятий промежуточной аттестации в виде групповой и индивидуальной контактной работы;*

*** указывается без учета времени, отведенного на подготовку к проведению мероприятий промежуточной аттестации в период экзаменационных сессий по очной форме обучения и учебно-экзаменационных сессий по заочной форме*

5.2. Виды занятий и их содержание

5.2.1. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

6 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Физическая культура как продукт социального развития
2) Элементы физической культуры личности
3) Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-3.

Тема: Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране
2) Теория физической культуры, как научная дисциплина
3) Теория и методика физической культуры, как учебная дисциплина
4) Характеристика основных аспектов знания о физической культуре

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5.

Тема: Физическая культура как целостное социальное явление

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Структурные элементы в системе физической культуры.

2) Функции физической культуры.

3) Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7.

Тема: Методы научного исследования в теории и методике физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Методология исследования

2) Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Средства формирования физической культуры личности.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

2) Содержание и форма физических упражнений.

3) Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».

7 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

4) Физическая культура как продукт социального развития

5) Элементы физической культуры личности

6) Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-3.

Тема: Развитие физических способностей.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

5) Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране

6) Теория физической культуры, как научная дисциплина

7) Теория и методика физической культуры, как учебная дисциплина

8) Характеристика основных аспектов знания о физической культуре

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5.

Тема: Основы обучения двигательным действиям

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

4) Структурные элементы в системе физической культуры.

5) Функции физической культуры.

6) Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7.

Тема: Методы научного исследования в теории и методике физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

3) Методология исследования

4) Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Методические принципы занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

4) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

5) Содержание и форма физических упражнений.

6) Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».

8 семестр

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Формы построения занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

7) Физическая культура как продукт социального развития

8) Элементы физической культуры личности

9) Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-3.

Тема: Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

9) Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране

10) Теория физической культуры, как научная дисциплина

11) Теория и методика физической культуры, как учебная дисциплина

12) Характеристика основных аспектов знания о физической культуре

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5.

Тема: Основы физической культуры подрастающего поколения в школьный период (общая характеристика).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

7) Структурные элементы в системе физической культуры.

8) Функции физической культуры.

9) Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7.

Тема: Особенности методики занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

5) Методология исследования

6) Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений

ЛЕКЦИОННОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Планирование физического воспитания в школе, контроль и учет успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

7) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

8) Содержание и форма физических упражнений.

9) Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».

5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

6 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Социальная обусловленность возникновения и развития физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

10) Физическая культура как продукт социального развития

11) Элементы физической культуры личности

12) Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-3.

Тема: Теория и методика физической культуры как наука и как учебная дисциплина

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

13) Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране

14) Теория физической культуры, как научная дисциплина

15) Теория и методика физической культуры, как учебная дисциплина

16) Характеристика основных аспектов знания о физической культуре

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5.

Тема: Физическая культура как целостное социальное явление

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

10) Структурные элементы в системе физической культуры.

11) Функции физической культуры.

12) Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7.

Тема: Методы научного исследования в теории и методике физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

7) Методология исследования

8) Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Средства формирования физической культуры личности.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

10) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

11) Содержание и форма физических упражнений.

12) Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».

7 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Формирование личности в процессе занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

13) Физическая культура как продукт социального развития
14) Элементы физической культуры личности
15) Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-3.

Тема: Развитие физических способностей.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

17) Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране
18) Теория физической культуры, как научная дисциплина
19) Теория и методика физической культуры, как учебная дисциплина
20) Характеристика основных аспектов знания о физической культуре

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5.

Тема: Основы обучения двигательным действиям

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

13) Структурные элементы в системе физической культуры.
14) Функции физической культуры.
15) Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7.

Тема: Методы научного исследования в теории и методике физической культуры

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

9) Методология исследования

10) Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Методические принципы занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

13) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

14) Содержание и форма физических упражнений.

15) Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».

8 семестр

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Формы построения занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

16) Физическая культура как продукт социального развития

17) Элементы физической культуры личности

18) Взаимосвязь физической культуры и здорового образа жизни

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2-3.

Тема: Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими

упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

21) Основные этапы формирования и развития научно-теоретических знаний о физической культуре в нашей стране

22) Теория физической культуры, как научная дисциплина

23) Теория и методика физической культуры, как учебная дисциплина

24) Характеристика основных аспектов знания о физической культуре

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4-5.

Тема: Основы физической культуры подрастающего поколения в школьный период (общая характеристика).

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

16) Структурные элементы в системе физической культуры.

17) Функции физической культуры.

18) Виды физкультурной деятельности и их взаимосвязь

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6-7.

Тема: Особенности методики занятий физическими упражнениями.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

11) Методология исследования

12) Выявление проблемной ситуации, постановка проблемы, формулирование рабочей гипотезы, сбор и обработка фактического материала, эмпирическая проверка гипотезы, разработка теоретических положений и технологических решений

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8-9.

Тема: Планирование физического воспитания в школе, контроль и учет успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура»

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

16) Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

17) Содержание и форма физических упражнений.

18) Характеристика основных понятий «движение», «двигательное действие», «двигательный акт».

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом.

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

1. Физическая культура как общественное явление.

2. Роль спорта высших достижений и массового спорта в развитии российской системы физической культуры.

3. Сущность и социальное значение профессионального спорта.

4. Соотношение основных понятий отечественной системы физической культуры.

5. Реализация основных принципов отечественной системы физической культуры в рамках школьного урока физической культуры.

6. Реализация методических принципов физической культуры на уроке физической культуры у школьников различных возрастных групп.

7. Разработка и обоснование системы методических приемов обучения конкретным двигательным действиям одного из основных разделов школьной программы (для любого из 5-8классов).

8. Обоснование вариантов сочетания обучения технике двигательных действий и развития двигательных способностей в школьном уроке физической культуры (на примере конкретного класса и раздела учебной программы).

9. Особенности использования методов словесного и наглядного воздействия на уроках физической культуры учащихся различных возрастных групп.

10.Развитие силы на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.

11.Развитие скоростно-силовых способностей на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.

12.Развитие выносливости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.

13.Развитие ловкости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.

14.Развитие гибкости на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.

15.Развитие быстроты на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.

16.Формирование осанки на уроках физической культуры у школьников различных возрастных групп.

17.Роль и место знаний в учебно-воспитательном процессе на уроках физической культуры.

18. Региональный компонент в методике обучения и воспитания дошкольников.

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

6-8 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	18
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	18
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	18
Подготовка к текущему контролю	18
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	18
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	18
Проектная деятельность по темам дисциплины	18
Решение кейсов, задач, расчетных работ	18
Подготовка к промежуточной аттестации	18
ИТОГО СРО:	162

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

6-8 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	32
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	25
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	30
Подготовка к текущему контролю	38
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	52
Исследовательская работа по темам дисциплины: участие в конференциях, круглых столах, семинарах и пр.	57
Проектная деятельность по темам дисциплины	39
Решение кейсов, задач, расчетных работ	50
Подготовка к промежуточной аттестации	40
ИТОГО СРО:	363

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного

оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1. Оценочные материалы для проведения текущего контроля

Текущий контроль знаний студентов осуществляется проводимыми по основным темам дисциплины следующими контрольными оценочными мероприятиями:

–фронтальный опрос;

–подготовка реферата;

–тест.

Примеры оценочных материалов для проведения текущей аттестации обучающихся по дисциплине

6 семестр

Примерные вопросы фронтального опроса для оценки сформированности компетенций

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Вопросы для фронтального опроса.

1. Понятие физическая культура, спорт. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.

2. Ценности физической культуры.

3. Характеристика понятий: физическое воспитание, физическое развитие, физическая реабилитация, физическая рекреация.

4. Понятие здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Краткая характеристика каждого из них.

5. Слагаемые здорового образа жизни. Краткая характеристика каждого из них.

6. Значение рационального питания в жизни человека.

7. Составные компоненты питания. Виды питания.

8. Гигиенические требования к режиму питания.

9. Правила организации режима дня студента.

10. Задачи физического воспитания.

11. Средства физической культуры.

12. Принципы спортивной и оздоровительной физической культуры.

13. Самоконтроль при занятиях физической культурой.

14. Структура занятия по физической культуре.

15. Задачи и средства подготовительной части занятия.

16. Задачи и средства основной части занятия.

17. Задачи и средства заключительной части занятия.

18. Характеристика физического качества сила. Методы воспитания силы.

19. Характеристика физического качества выносливость. Методы воспитания выносливости.

20. Характеристика физического качества гибкость. Методы воспитания гибкости.

21. Характеристика физического качества ловкость. Методы воспитания ловкости.

22. Характеристика скоростных способностей. Методы воспитания скоростных способностей.

23. История возникновения и развития аэробики.

24. Современные направления в оздоровительной аэробике.

25. Цели и задачи оздоровительной аэробики.

26. Влияние занятий аэробикой на женский организм.

27. Основные направления в танцевальной аэробике.

28. Характеристика оздоровительного направления аэробики - стретчинг.

29. Характеристика оздоровительного направления аэробики – шейпинг.

30. Определение оптимальной физической нагрузки на организм человека при занятиях аэробикой с учетом уровня физической подготовленности.

31. Структура занятия по аэробике.

32. Сочетание силовой и аэробной нагрузки (средства физической культуры).

33. Допустимый диапазон ЧСС в основной (аэробной) части занятия.

34. Основные позиции, учитываемые при составлении положения о соревнованиях по танцевальной аэробике.

35. Подготовка и проведение соревнований по танцевальной аэробике.

36. Требования к обязательной программе по танцевальной аэробике.

37. Критерии оценки обязательной программы (композиция, техника исполнения, синхронность исполнения).

Примерная тематика рефератов для оценки сформированности компетенций

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их

компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Реферат - продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения. В ФОС приводится перечень тем, среди которых студент может выбрать тему реферата.

Рекомендуемая тематика рефератов (при наличии) по курсу приведена в таблице.

Темы рефератов, рекомендуемые к написанию:

1. Роль физической культуры в развитии человека.
2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических
занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической

культуры и спорта.

6. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от
индивидуальных особенностей организма.

7. Здоровье человека как феномен культуры.

8. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.

9. Физкультурно-спортивные технологии повышения умственной и физической работоспособности.

10. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.

11. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.

12. Методика использования лечебной физической культуры при различных
отклонениях в состоянии здоровья.

13. Классический, восстановительный и спортивный массаж.

14. Физическая культура и Олимпийское движение.

15. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.

16. Основы рационального питания и контроля за весом тела.

17. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.

18. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.

19. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.

20. Методика закаливания человека

21. Основные приемы борьбы с вредными привычками.

22. Влияние осанки на здоровье человека.

23. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.

24. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в
регулировании этих состояний.
25. Методика коррекции строения тела человека средствами физической
культуры и спорта.
26. Методика использования дыхательной гимнастики.
27. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
28. Методика занятий адаптивной физической культуры (с инвалидами).
29. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля за весом тела.
30. Аэробика для всех.
31. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
32. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.
33. Физическое развитие человека и методы его определения.
34. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
35. Физические упражнения в режиме дня студента.
36. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
37. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и
уровня здоровья.
38. Методические основы составления комплексов специальных упражнений
с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
39. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.

40. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими
упражнениями при конкретном заболевании.
41. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического
здоровья при занятиях спортом.
42. Здоровье человека и его основные компоненты.
43. Основы здорового образа и стиля жизни.
44. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и
физической подготовленностью.
45. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
46. Влияние осанки на здоровье человека.
47. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
48. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
49. Главные заповеди в питании.
50. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
51. Гимнастика и зрение.
52. Стретчинг и методика занятий.
53. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
54. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
55. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
56. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
57. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
58. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.
59. Оптимальный вес и способы его сохранения.

60. Система двигательной активности по К. Куперу.
61. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
62. Методы психологического тренинга по регулированию физического
состояния человека.
63. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
64. Виды и профилактика утомления.
65. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
66. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
67. Методика регуляции эмоционального состояния.
68. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих
сидячий образ жизни.
69. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
70. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.
71. Основные направления государственной политики в области физической
культуры и спорта на современном этапе. Федеральное и региональное законодательство по физической культуре и спорту.
72. Суть и основные признаки физических упражнений. Эффект физических
упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).
73. Значение естественных факторов внешней среды (солнечная радиация,
воздушная и водная среда, средне- и высокогорье) для закаливания и оздоровления

человека.
74. Физическая культура и спорт в Античной Греции. Физическая культура и
спорт в Античном Риме. Физическая культура и спорт в Европейском Средневековье.
75. Физическая культура и спорт у народов России.
76. Олимпийские игры: история и современность.
77. Нормы двигательной активности человека.
78. Регулирование массы тела при занятиях физическими упражнениями.
Правила выбора и применения упражнений, направленных преимущественно на
увеличение мышечной массы.
79. Методика упражнений, способствующих уменьшению веса тела и оптимизации его структурных компонентов.
80. Физиологический механизм активного отдыха. Физиологическая характеристика отдельных состояний человека, возникающих при физкультурноспортивной деятельности.
81. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики нервно-эмоционального и
психофизического утомления студентов, повышения эффективности учебного
труда.
82. Здоровье в системе человеческих ценностей. Понятие «здоровье и болезнь». Основные компоненты и факторы здоровья. Здоровый и нездоровый
образ жизни. Основные составляющие здорового образа жизни.
83. Параметры (компоненты) физических нагрузок, применяемых при физкультурно-оздоровительных занятиях.

84. Принципы, средства и способы закаливания, как одного из действующих
факторов здорового образа жизни.
85. Вредные привычки и здоровье. Влияние курения на здоровье и продолжительности жизни. Курение и мозговой кровоток. Способы преодоления
курения.
86. Формы и содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.
Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование и управление
самостоятельными занятиями.
87. Краткая характеристика основных физкультурно-оздоровительных систем (аэробика, ритмическая гимнастика, шейпинг, «тысяча движений» по Н.М.
Амосову, атлетическая гимнастика, дыхательная гимнастики и т.д.).
88. Врачебно-педагогический контроль за занимающимися физической культурой и спортом, его содержание.
89. Самоконтроль, его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.
90. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического
воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП.
91. Использование различных форм занятий физическими упражнениями при
заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
92. Оздоровление дыхательной системы с помощью физических

упражнений.

93. Физические упражнения при нервно-психических заболеваниях.

94. Методика применения физических упражнений при заболеваниях эндокринной системы и обмена веществ.

95. Особенности применения физических упражнений при некоторых заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Примерные тестовые задания для оценки сформированности компетенций:

ОПК-2 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов

ОПК-4 Способен осуществлять духовно-нравственное воспитание обучающихся на основе базовых национальных ценностей

ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении

Примерные тесты для текущей аттестации

Правильные ответы отмечены +

1. Понятие «Физическая культура» - это:

а) отдельные стороны двигательных способностей человека;

б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации;

+в) часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством

применения широкого круга средств.
г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств.

2. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:
а) физической подготовкой;
б) физической культурой;
в) физкультурным образованием;
+г) физическим воспитанием.

3. Спорт – это:
а) вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
+б) это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности;
в) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях;
г) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

4. К специфическим функциям физической культуры относятся:
а) эмоционально-зрелищная;
+б) соревновательная;
в) познавательная;
г) досуга.

5. К функциям спорта относятся:

+а) социализирующая;

б) регламентирующая;

в) подготовительная;

г) допинговая.

6. Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:

а) педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма;

+б) специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности;

в) тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

7. Физическое совершенство – это:

+а) наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность;

б) гармоничное телосложение;

в) высшая степень подготовленности – спортивная форма;

г) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями.

8. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

а) массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия;

±б) занятия в спортивных секциях по выбору студентов;

±в) учебные занятия; ++

±г) физические упражнения в течение учебного дня.

9. Одной из форм физической культуры является:

а) физическая подготовленность;

±б) физическое воспитание;

в) спортивная тренировка;

г) общая физическая подготовка.

10. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты распределяются в учебные отделения. Укажите, как они называются:

а) подготовительное, основное, медицинское;

б) спортивное, физкультурное, оздоровительное;

±в) основное, специальное, спортивное;

г) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

11. Основным средством физического воспитания являются:

±а) физические упражнения;

б) оздоровительные силы природы;

в) гигиенические факторы;

г) тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи.

12. В процессе физического воспитания решаются следующие задачи:
а) воспитательные;
б) образовательные;
в) оздоровительные;
+г) все перечисленные задачи.

13. Укажите цель физического воспитания в вузе:
а) выполнение государственных образовательных стандартов;
+б) формирование физической культуры личности и обеспечение на этой основе готовности человека к плодотворной трудовой и другим видам деятельности;
в) совершенствование двигательных способностей в соответствии с индивидуальными особенностями студентов;
г) выявление, сравнение и сопоставление двигательных возможностей студентов.

14. Изучение дисциплины «Физическая культура» предусмотрено по разделам:
а) только практическому;
б) практическому и разделу профессионально-прикладной физической подготовке;
+в) теоретическому, практическому и контрольному;
г) физической, технической и психологической подготовке.

15. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:
а) показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств;

±б) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
в) уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
г) результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

16. Физические упражнения – это:
а) двигательные действия, укрепляющие организм;
±б) это двигательные действия, которые выполняются в соответствии с закономерностями физического воспитания;
в) двигательные действия, способствующие воспитанию гармонично развитой личности;
г) составная часть физической культуры.

17. Термин рекреация означает:
а) постепенное приспособление организма к нагрузкам;
б) состояние расслабленности, возникающее у человека после чрезмерного физического, эмоционального и/или умственного напряжения;
±в) отдых, восстановление сил человека, израсходованных в процессе труда, тренировочных занятий и соревнований;
г) психотерапию, применяемую индивидом к самому себе.

18. Основными видами физической рекреации являются:
±а) туризм, пешие и лыжные прогулки, купание;
б) аэробика и шейпинг;
в) атлетическая гимнастика и стретчинг;
г) велоаэробика, легкая атлетика, гимнастические упражнения.

19. Какие физические упражнения, наиболее эффективны для повышения умственной работоспособности и профилактики переутомления в течение учебного (трудового) дня:

а) упражнения на внимание;

+б) простые и легкие кратковременные физические упражнения разной направленности;

+в) быстрая длительная ходьба на свежем воздухе.

г) упражнения на развитие силы мышц спины.

20. Физическая подготовка - это:

+а) процесс развития физических качеств и овладения движениями;

б) результат изменения морфологических и функциональных показателей развития человека, достигнутый в результате занятий физическими упражнениями;

в) это процесс совершенствования физических качеств и формирования тех двигательных умений и навыков, которые отвечают специфике избранного вида спорта или выбранной профессии;

г) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных физических нагрузок.

21. Процесс совершенствования физических качеств и формирования жизненно необходимых двигательных умений и навыков, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека называется:

а) физическим развитием;

б) специальной физической подготовкой;

в) физической подготовленностью;

+г) общей физической подготовкой.

22. Укажите конечную цель спорта:

а) физическое совершенствование человека;

б) совершенствование двигательных умений и навыков занимающихся;

+в) выявление, сравнение и сопоставление человеческих возможностей;

г) развитие физических (двигательных) способностей в соответствии с индивидуальными возможностями занимающихся.

Тесты:

1. Функциональные системы организма – это:

+а) совокупность органов, выполняющих общую для них функцию;

б) совокупность органов, сходных по своему строению, функции и развитию;

в) функциональное объединение органов, различного строения и месторасположения в организме.

2. Артериальная кровь – это:

а) кровь насыщенная углекислым газом;

б) кровь, протекающая по артериям;

+в) кровь, насыщенная кислородом.

3. Лейкоциты это:

а) красные кровяные тельца;

+б) белые кровяные тельца;

в) элементы крови, играющие важную роль в свертывании крови.

4. Влияние занятий физическими упражнениями на кровеносную систему заключается в:

а) общем сужении кровеносных сосудов;

±б) повышении эластичности стенок кровеносных сосудов;

±в) увеличении числа эритроцитов и гемоглобина в них.

5. Гомеостаз – это:

а) устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов;

±б) постоянство внутренней среды организма;

в) приспособление функций организма к изменяющимся условиям окружающей среды.

6. Большой круг кровообращения начинается:

±а) от левого желудочка;

б) от левого предсердия;

в) от правого желудочка.

7. Снабжение всех тканей питательными веществами и кислородом происходит через:

а) стенки артерий;

±б) стенки капилляров;

в) стенки венозных сосудов.

8. Мышечный насос – это:

а) сердце, которое совершает ритмичные сокращения по типу насоса, благодаря которым происходит движение крови в организме;

б) механизм сокращения и расслабления мышц, происходящий в процессе мышечной деятельности;

±в) механизм принудительного продвижения венозной крови к сердцу с преодолением сил гравитации под воздействием ритмических сокращений и расслаблений скелетных мышц.

9. Систолическое давление создается во время:

а) сокращения предсердий;

+б) сокращения желудочков;

в) общей паузы.

10. В норме у здорового человека в покое кровяное давление равно:

а) 100/60 мм рт ст;

+б) 120/70 мм рт ст;

в) 140/90 мм рт ст.

11. Размеры и масса сердца в результате занятий физическими упражнениями:

а) не изменяются;

б) уменьшаются;

+в) увеличиваются.

12. У людей физически тренированных при физической нагрузке усиление работы сердца происходит преимущественно за счет:

+а) увеличения систолического объема;

б) резкого учащения сердечных сокращений;

в) уменьшения минутного объема.

13. Среднее значение пульса в покое у мужчин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

а) 50-70 уд/мин; = тренир

+б) 70-80 уд/мин;

в) 75-85 уд/мин.

14. Среднее значение пульса в покое у женщин, не занимающихся физическими упражнениями, составляет:

а) 50-60 уд/мин;

б) 60-70 уд/мин; = тренир.

+в) 75- 85 уд/мин.

15. В процессе систематических занятий физическими упражнениями пульс в покое:

+а) уряжается;

б) учащается;

в) остается без изменений.

16. Гуморальная регуляция деятельности организма осуществляется:

а) посредством биоэлектрических импульсов;

+б) через кровь, посредством гормонов и др. химических веществ;

в) посредством рефлекса.

17. Основные функциональные особенности кровеносной системы людей систематически занимающихся физическими упражнениями:

а) высокая производительность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных;

+б) высокая производительность аппарата кровообращения при выполнении максимальных нагрузок:

+в) высокая экономичность функций в покое и при выполнении нагрузок ниже максимальных.

18. Нервная система:

+а) регулирует деятельность различных органов и всего организма;

б) осуществляет обмен кислорода и углекислого газа между тканями тела и атмосферным воздухом;

+в) осуществляет связь между разными органами и системами, согласовывает их деятельность, обуславливая целостность организма.

19. Вегетативная нервная система подразделяется на два отдела:

+а) симпатический и парасимпатический;

б) головной и спинной;

в) двигательный и чувствительный.

20. Систематические занятия физическими упражнениями и спортом способствуют:

+а) увеличению подвижности грудной клетки;

б) уменьшению жизненной емкости легких;

в) уряжению частоты дыхания в покое.

21. Потребление кислорода – это количество кислорода:

а) потребляемое организмом при мышечной работе;

б) проходящее через легкие за одну минуту;

+в) фактически использованное организмом в состоянии покоя или при выполнении какой – либо работы.

22. Максимальное потребление кислорода – это:

+а) наибольшее количество кислорода, которое организм может потребить в минуту при предельно-интенсивной мышечной работе;

б) количество кислорода, фактически используемое организмом в покое или при выполнении какой-либо работы за одну минуту;

в) количество кислорода, необходимое организму для обеспечения процессов жизнедеятельности в различных условиях покоя или работы в одну минуту.

23. Занятия, какими видами спорта наиболее эффективны для повышения работоспособности сердца:

+а) лыжные гонки, бег;

б) волейбол, настольный теннис;

в) тяжелая атлетика, гиревой спорт.

24. Причинами гипоксии может быть (кислородное голодание):

+а) гиподинамия (физическая детренированность);

б) высокий показатель МПК;

+в) загрязнение воздуха, подъем на высоту.

25. Жизненная емкость легких - это:

а) объем воздуха, который проходит через легкие за одну минуту;

+б) максимальный объем воздуха, который может выдохнуть человек после максимального вдоха:

в) количество воздуха, проходящее через легкие за один дыхательный цикл.

26. При систематическом выполнении физических упражнений, особенно силовых и скоростно-силовых происходит:

+а) увеличение массивности и прочности костей;

б) увеличение хрупкости костей;

в) ускорение процесса старения костей.

27. Скелет выполняет функции:

а) опоры;

+б) защиты;

в) соединения.

28. Мышцы синергисты выполняют работу:

+а) одновременно в одном направлении;

б) попеременно в противоположном направлении;

в) одновременно в разных направлениях.

29. Продолжительность работоспособности мышц зависит от:

+а) величины нагрузки;

+б) частоты сокращений;

+в) состояния ЦНС. (наступление утомления)

30. В результате систематических физических тренировок происходит:

а) увеличение количества мышц.

+б) увеличение силы мышц;

в) увеличение количества и утолщение мышечных волокон.

31. Обмен веществ регулируется:

а) дыхательной системой;

б) кровеносной системой;

+в) нервной системой.

32. Главным источником энергии в организме являются:

а) белки;

б) жиры;

+в) углеводы.

33. Основной обмен - это количество энергии, используемое организмом в условиях:

+а) полного покоя;

б) активной мышечной работы;

в) интенсивной умственной деятельности.

Тесты:

1. Процесс воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков называется:

+а) физической подготовкой;

б) физическим воспитанием;

в) физической подготовленностью;

г) физической культурой.

2. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

а) двигательным умением;

б) техническим мастерством;

в) двигательной одаренностью;

+г) двигательным навыком.

3. Отличительными признаками двигательного умения являются:

а) нестабильность в выполнении двигательного действия;

б) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;

+в) автоматичность управления двигательными действиями;

г) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т.п.).

4. Цель обучения на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия:

а) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
+б) добиться целостного, технически грамотного выполнения движения;
в) достижение высокой степени координации и автоматизации движений;
г) достижение стабильного выполнения движения в непривычных условиях.

5. Физические качества – это:
+а) функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека;
б) врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности;
в) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности;
г) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

6. Сила – это:
а) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
+б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

г) способность человека длительно выполнять работу с большой интенсивностью.

7. Абсолютная сила – это:

а) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

+б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

в) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

г) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

8. Относительная сила – это:

+а) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

б) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим в) сила, приходящаяся на 1 см2 физического поперечника мышцы;

г) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

9. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

+а) простой двигательной реакцией;

б) скоростью одиночного движения;

в) скоростными способностями;

г) быстротой движения.

10. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

а) эластичностью;

+б) гибкостью;

г) растяжкой;

в) разминкой.

11. Способность к продолжительной работе без снижения ее эффективности или способность противостоять утомлению называется:

а) функциональной устойчивостью;

б) биохимической экономизацией;

в) тренированностью;

+г) выносливостью.

12. Способность продолжительно выполнять физическую работу с невысокой интенсивностью в течение продолжительного времени за счет аэробных источников энергообеспечения называется:

а) физической работоспособностью;

б) физической подготовленностью;

+в) общей выносливостью;

г) тренированностью.

13. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

а) аэробной выносливостью;

б) анаэробной выносливостью;

в) анаэробно-аэробной выносливостью;

+г) специальной выносливостью.

14. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственных усилий:

+а) активной гибкостью;

б) специальной гибкостью;

в) подвижностью в суставах;

г) динамической гибкостью.

15. Под пассивной гибкостью понимают:

а) гибкость, проявляемую в статических позах;

+б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т.п.);

в) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

г) гибкость, проявляемую под влиянием утомлен.

16. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

а) выносливость;

+б) сила;

в) быстрота;

г) координационные способности.

17. К скоростно-силовым упражнениям относятся:

а) отжимания_____;

б) подтягивания;

+в) прыжки в длину;

г) вис на перекладине.

18. К показателям физической подготовленности относятся:

+а) вес, рост;

б) артериальное давление и ЧСС;

в) время задержки дыхания;

г) сила, выносливость, скорость.

19. Бег на короткие дистанции развивает:

а) выносливость;

б) прыгучесть;

в) координацию;

+г) быстроту.

20. Укажите, что не относится к методическим принципам физического воспитания:

а) систематичность;

+б) сила воли и смелость;

в) сознательность и активность;

г) доступность и индивидуализация.

21. Методы регламентированного упражнения подразделяются на:

+а) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;

б) методы общей и специальной физической подготовки;

в) игровой и соревновательный методы;

г) повторный и интервальный методы.

22. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя…, которые отличаются как частными задачами, так и особенностями методики:

а) два этапа;

б) четыре этапа;

+в) три этапа;

г) пять этапов.

23. Основные задачи ОФП это:

+а) укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие;

б) достижение высоких спортивных результатов.

24. Виды спорта, развивающие преимущественно общую выносливость это:

а) керлинг;

+б) лыжные гонки;

в) стрельба;

+г) плавание.

25. Физическая подготовка – это:

а) воспитание морально-волевых качеств;

б) овладение рациональными формами ведения соревновательной борьбы;

+в) развитие двигательных качеств и овладение техникой движений.

26. Какие упражнения развивают силу?

а) бег с соревновательной скоростью;

+б) подтягивания;

в) марафонский бег;

г) прыжки через скакалку.

27. Под координационными способностями (ловкость) следует понимать:

а) способности выполнять движения без излишней мышечной напряженности;

б) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле сознания;

+в) способности быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать свою деятельность в зависимости от обстановки;

г) способности противостоять физическому утомлению в видах деятельности, связанных с выполнением точных движений.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная литература:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – СПб.: «Лань», 2003. – 160 с.
2. Николаев Ю.М. Содержание и виды физкультурно-спортивной деятельности: Учебно-методическое пособие/ Ю.М.Николаев. – СПб.: «Олимп-СП-б», 2007. – 100 с.
3. Попов В.И. Практикум по теории и методике физической культуры: Учебно-методическое пособие / СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта.2006. – 107 с
4. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под. ред.проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003.- 464 с.
5. Физическая культура. 1 кл: учебник/Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, И.И. Венедиктов и др. – М.: Дрофа, 2014. – 110 с.
6. Физическая культура. 2 кл: учебник/Г.Н. Пономарев, В.Г. Федоров, И.И. Венедиктов и др. – М.: Дрофа, 2014. – 111 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2001. –144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2000. – 480с.

б) дополнительная литература:

1. Ананьев В.А., Евсеев С.П., Давиденко Д.Н., Петленко В.П. Здоровье, абраз жизни и наркотики: Учебное пособие/ Под редакцией проф. С.П. Евсеева. – СПб, 2003. – 120 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2002. – 416 с.
3. Бережнова Е.В., Краевский В.В. Основы учебноисследовательской деятельности студентов: для студ.сред.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2007. – 128 с.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям: Учебное пособие.- М.: ФиС, 1985.- 192 с.
5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1996. –

47 с.
6. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
7. Виноградов Г.П. Теория спортивной тренировки: Учебное пособие/СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – 105 с.
31
8. Врублевский Е.П., Лихачев О.Е., Врублевская Л.Г. Выпускная квалификационная работа: подготовка, оформление, защита: Учебное пособие.-М.: Физкультура и Спорт, 2006.-228 с.
9. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учеб. пособие для высш.учеб.заведений физической культуры. – М.: Тера-Спорт, 2003. – 208 с.
10.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: «Просвещение», 2007. – 127 с.
11.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб.для ин-тов физ.культуры.- М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
12.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: Учебное пособие для студентов вузов физ.культуры/М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 303 с
13.Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науке о человеке (Современная интегративная антропология)/ Б.А. Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
14.Педагогика физической культуры: Учебное пособие/ Под ред. Б.А.Ашмарина.- СПб.: Изд-во Лен.гос.обл.ун-тет, 1999, часть 1. - 352 с.
15.Пономарев Г.Н. Высшее профессиональное образование в области физической культуры: состояние, предпосылки и направления обновления: Монография. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2003.- 262 с.
16.Пономарев Г.Н., Романенко Н.В., Яцковец А.С. Методология научного познания: Учебное пособие для студентов.-СПб., НП «Стратегия будущего», 2008. – 177с.
17.Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. Монография. – СПб./ СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- 1996.- 284 с
18.Рождественский Ю.И. Введение в культуроведение. – М.: ЧеРо, 1996. – 288 с.
19.Рубин В.С. Разделы теории и методики физической культуры.- М.: Физическая культура, 2006. – 112 с.
20.Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки/ И.М.

Туревский, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов и др.; Под ред. И.М. Туревского: Учеб.пособие для студ.высш.пед.учеб.заведений. – М.: «Академия», 2003. – 320 с.
21.Сологуб Е.Б., Таймазов В.А. Спортивная генетика: Учебное пособие. – М.: Тера-Спорт, 2000. – 127 с.
22.Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ.культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. М:, «Физкультура и спорт», 1976, т.1, 302 с.
32
23.Физическая культура: Журнал планирования уроков/ Сост. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: НЦ ЭНАС, 2002. – 168 с.
24.Филиппова С.О., Митин Е.А., Пономарев Г.Н. Учебноисследовательская деятельность студентов в области физической
культуры (подготовка и защита курсовых, квалификационных, дипломных работ и магистерских диссертаций): Учеб.-метод.пособие. – СПб.: Белл, 2006.-247 с.
25.Хрестоматия по физической культуре: Учебное пособие/ Под. Ред. Ю.Ф. Курамшина, Н.И. Пономарева, В.И. Григорьева.- СПб: Издво СПбГУЭФ, 2001- 254 с.
26.Шитикова Г.Ф. Педагогический контроль за уроками физического воспитания. Методические указания для студентов/ Ленинград: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1981, 32 с.

Интернет-ресурсы

1. http://www.infosport.ru – сайт Отраслевого информационного портала.
2. http://lib.sportedu.ru – сайт Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту.
3. http://www.rubricon.com – информационно - энциклопедический проект.
4. http://www.km.ru – энциклопедия «Кирилл и Мефодий».
5. http://www.slovari.ru – электронные словари.
6. http://www.rossport.ru – сайт Федерального агентства по физической культуре и спорту.
7. http://lib.sportedu.ru/press/tpfk - журнал «Теория и практика физической культуры».
8. http://www.teoriya.ru - научный портал «Теория.ру».

8 Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).

2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.

3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.

4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.

5.2.3 Тематика и краткое содержание лабораторных занятий

Не предусмотрены учебным планом

5.2.4 Примерная тематика курсовых работ*

Не предусмотрены учебным планом

5.2.5 Самостоятельная работа и контроль успеваемости

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(очная форма обучения)*:

4 семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	8
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	8
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	12
Подготовка к текущему контролю	14

Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	8
Подготовка к промежуточной аттестации	4
ИТОГО СРО:	**54**

В рамках указанного в учебном плане объёма самостоятельной работы по данной дисциплине (в часах) предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности *(заочная форма обучения)*:

семестр

Вид самостоятельной работы	Примерная трудоемкость
Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа	25
Опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях)	16
Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятия лекционного и семинарского типа	20
Подготовка к текущему контролю	25
Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме	10
Подготовка к промежуточной аттестации	25
ИТОГО СРО:	**121**

5.2.6. Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий

Практические (семинарские) занятия относятся к интерактивным

методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разбора кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Ниже приводятся методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

1. Обсуждение в группах

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождении истины или достижение лучшего взаимопонимания. Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5...10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения и др.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

2. Публичная презентация проекта

Презентация - самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре "один на один", так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающееся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме (ситуации), друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная)

дискуссия.

6. Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

6.3 Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

6.3.1 Текущая аттестация

6.3.2. Промежуточная аттестация

6.3.2.2 Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)

6.3.2.3 Промежуточная аттестация (зачет)

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

Основная
Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : ИНФРА-М, 2023. — 312 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/19446. - ISBN 978-5-16-011377-7. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1015033
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 201 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/textbook_5d36b382bede05.74469718. - ISBN 978-5-16-019217-8. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2098104
Дополнительная
Филиппова, С. О. Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей: Пособие / Филиппова С.О., Митин А.Е., Соломин В.П. - Москва :НИЦ ИНФРА-М, 2017. - 258 с. (Высшее образование: Специалитет)ISBN 978-5-16-103229-9 (online). - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/851547
Научно-методическая деятельность в физической культуре, спорте и туризме : учебное пособие / В. М. Гелецкий, Н. В. Сурикова, С. Н. Чернякова, В. В. Тельных. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2022. - 216 с. - ISBN 978-5-7638-

4630-0. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/2091866

8. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины

8.1 Общесистемные требования

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием	Срок действия
	Электронно-библиотечная система Znanium — это информационно-образовательная среда для колледжей, вузов и библиотек.	

Электронная информационно-образовательная среда НЧОУ ВО АЛСИ

8.2 Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Для осуществления образовательного процесса по дисциплине используются специальные помещения, которые представляют собой учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования. Специальные помещения укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную

среду НЧОУ ВО АЛСИ.

Современные профессиональные базы данных

1) Федеральный портал «Российское образование»/ http://www.edu.ru

2) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф) http://xn--90ax2c.xn--p1ai/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru

4) Базы данных издательства Springer https://link.springer.com/

5) Базы данных ScienceDirect (книги и журналы) издательства Elsevier https:// www.sciencedirect.com/

6) Базы данных Scopus издательства Elsevier https://www.scopus.com/search/ form.uri?display=basic

Информационные справочные системы

1) Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования http://fgosvo.ru.

2) Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - http://eor.edu.ru/

3) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) - http://school-collection.edu.ru.

4) Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») - http://window.edu.ru.

5) Российская государственная библиотека. http://www.rsl.ru

6) Государственная публичная историческая библиотека. http://www.shpl.ru

7) Национальная Электронная Библиотека (нэб.рф)

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

В процессе изучения учебной дисциплины следует:

1. Ознакомиться с рабочей программой дисциплины. Рабочая программа дисциплины содержит перечень разделов и тем, которые необходимо изучить, планы лекционных и семинарских занятий, вопросы к текущей и промежуточной аттестации, перечень основной, дополнительной литературы и ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», определиться с темой курсовой работы (при наличии).
2. Ознакомиться с планом самостоятельной работы обучающихся.
3. Посещать теоретические (лекционные) и практические занятия.
4. При подготовке к практическим занятиям, а также при выполнении самостоятельной работы следует использовать методические указания для обучающихся.