



1920

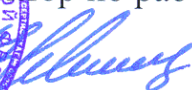
Министерство образования и науки Российской Федерации
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Кубанский государственный
университет» в г. Славянске-на-Кубани

Факультет педагогики, психологии и физической культуры
Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

 Евдокимов А.А.

«15» июня 2020 г.

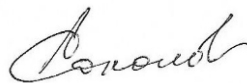
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕМЕЙНОГО ТРЕНЕРА

Направление подготовки:	44.03.05. Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура Основы безопасности жизнедеятельности
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар
2020

Рабочая программа дисциплины «Деятельность семейного тренера» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.05. Педагогическое образование, утверждённому приказом Министерства образования и науки 22.02.2018 г. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 50362
Программу составил:



А.С. Соколов, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины «Деятельность семейного тренера» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол от «01» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М. А.

Рабочая программа дисциплины «Деятельность семейного тренера» утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «01» июня 2020г. № 10

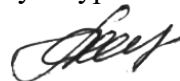
Заведующий кафедрой (выпускающей) профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М.А.

Рабочая программа дисциплины «Деятельность семейного тренера» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол от «01» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой (выпускающей)
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры



Лукьяненко М.А.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «10» июня 2020 г. № 8



Председатель УМС филиала Поздняков С. А.

Рецензент:

Катаева Нина Вениаминовна ,
директор МБОУ СОШ № 5, им. В.Ф.
Маргелова г. Славянска-на-Кубани



1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цели освоения дисциплин.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	5
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	6
2.2 Структура дисциплины.....	6
2.3 Содержание учебного материала.....	7
2.3.1 Содержание лекционного материала.....	7
2.3.2 Содержание практического материала.....	10
2.3.3 Лабораторные занятия.....	13
2.3.4 Примерная тематика курсовых работ.....	17
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	17
3. Образовательные технологии.....	19
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	19
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	20
3.3 Лабораторные занятия.....	21
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	21
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	21
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса.....	22
4.1.2 Примерные тестовые задания.....	24
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы обучающихся.....	24
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	24
4.3 Вопросы к экзамену.....	29
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	29
5.1 Основная литература.....	29
5.2 Дополнительная литература.....	30
5.3 Периодические издания.....	30
6. Перечень ресурсов информационных технологий, сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	30
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	32
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины.....	33
8.1 Перечень информационных технологий	33
8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения	33
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	33

1. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Деятельность семейного тренера» относится к вариативной части профессионального цикла.

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса

Дисциплина «Деятельность семейного тренера» относится к вариативной части блока
1.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с

планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индекс	Содержание компетенций (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ПК–5	Способен участвовать в проектировании предметной среды образовательной программы	системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта	знакомить с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического ;	формирование системы знаний теории спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий;
ПК–6	Способен к участию в организационно-педагогическом обеспечении реализации дополнительных образовательных программ	основы воспитания физических качеств дошкольников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков	обеспечивать знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса	стимулированием самостоятельности деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

			обучения двигательным действиям. воспитания.	
--	--	--	---	--

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)
			4
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):		50	
Занятия лекционного типа		26	26
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		24	24
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа			
Проработка учебного (теоретического) материала		89,8	89,8
Выполнение индивидуальных заданий			
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к зачёту			
Общая трудоёмкость	час.	144	144
	в том числе контактная работа	54,2	54,2
	зач. ед.	4	4

2.2 Структура дисциплины

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности Содержание и система физического воспитания.	10	2	2		6	-
2	Средства физического воспитания	12	2	2		8	-
3	Методы физического воспитания. Закономерности физического воспитания	12	2	2		8	
4	Обучение двигательным действиям	12	2	2		8	-

5	Воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости	12	2	2		8	-
6	Планирование процесса физического воспитания. Организация и построение занятий в физическом воспитании	12	2	2		8	
7	Содержание и формы профессиональной деятельности	12	2	2		8	-
8	Физическое воспитание дошкольников и младших школьников	10	2	2		6	
9	Формы занятий физическими упражнениями в школе	10	2	2		6	-
10	Подготовка юных спортсмена Построение спортивной тренировки	10	2			6	
11	Планирование и контроль спортивной тренировки	10	2	2		6	-
12	Спорт в системе физической культуры	10	2	2		6	
13	Спортивные соревнования Судейство соревнований	1,8	2				
ИТОГО по разделам дисциплины		50	26	24		89,8	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	-	-	-	-	0,2
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)			-	-	-	-	
Общая трудоёмкость по дисциплине		144	26	24		89,8	4,2

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности ,Содержание и система физического воспитания	Условия и предпосылки профессиональной деятельности. Двигательная деятельность. Двигательная активность Сущность физической культуры Виды деятельности специалиста	У,П
2.	Средства физического воспитания	Общая характеристика средств ФВ. Физические упражнения (ФУ). Классификация ФУ. Структура системы движений. Вспомогательные средства ФВ Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка.	У,П

		Этапность процесса обучения. Средства и методы обучения движениям Первый этап обучения (начальное разучивание действия). Второй этап углублённого разучивания. Третий этап (результатирующая отработка действия).	
3.	Методы физического воспитания Закономерности процесса физического воспитания..	Типологическая характеристика методов. Общие требования к методам обучения. Характеристика методов обучения. Сущность методов строго регламентированного упражнения.). Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.	У,П
4.	Обучение двигательным действиям	Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Специфические методы физического воспитания. Методы строго-регламентированного упражнения. нагрузки в методах Игровой метод Соревновательный метод.	У,П
5.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости	Ловкость и методы ее воспитания. Средства и методы воспитания координационных способностей. Сила как физическое качество. Воспитание быстроты. Средства и методы воспитания гибкости.	У,П
6.	Планирование процесса физического воспитания Организация и построение занятий в физическом воспитании	Планирование педагогической деятельности специалистов. Общие требования, к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Основные документы планирования в школе. Характеристика форм построения занятий Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура урока физической культуры.	У,П
7.	Содержание и формы профессиональной деятельности	Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке. Особенности самостоятельных форм занятий	У,П
8.	Физическое воспитание дошкольников и школьников Формы занятий физическими упражнениями в школе	Возрастные особенности физического развития детей. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. Формы организации занятий. Особенности методики занятий.	У,П

		Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по «физической культуре». Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.	
9.	Подготовка спортсмена	Техническая подготовка Физическая подготовка Тактическая подготовка	У,П
10.	Построение спортивной тренировки	Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях	У,П
11.	Планирование и контроль спортивной тренировки	Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся	У,П
12.	Спорт в системе физической культуры.	Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство соревнований. Зрители и болельщики. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	У,П
13.	Спортивная тренировка Подготовка спортсмена в процессе тренировки	Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. Средства спортивной тренировки. Специально-подготовительные упражнения Общеподготовительные упражнения. Техническая подготовка Физическая подготовка Тактическая подготовка Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях	У,П

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

2.3.2 Содержание практических занятий

	Тема	Содержание раздела	Форма текущ его контро ля
1	2	3	4
1.	Средства физического воспитания	1. Физические упражнения (ФУ)– основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. 2. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. 3. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. 4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства. –	ПР, КР
2.	Методы физического воспитания	1. Типологическая характеристика методов 2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: 3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. 4. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). 5. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.	ПР, КР

		6. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия 7. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом. 8. Специфические методы физического воспитания. 9. Методы строго-регламентированного упражнения: – расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; – сопряжённого и интервального упражнения; – стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; 10. Схема методов строго регламентированного упражнения	
3.	Методы физического воспитания	1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения 2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений 3. Комбинированные методы упражнения 4. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. 5. Форма занятия – «Круговая тренировка». 6. Игровой метод. 7. Соревновательный метод. 8. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения	ПР, КР
4.	Закономерности физического воспитания	1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 2. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ – сознательности и активности; – наглядности; – доступности и индивидуализации; – систематичности 3. Специфические принципы ФВ: – непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха; – постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; – циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; – возрастная направленность физического воспитания.	ПР, КР
5.	Обучение двигательны	Введение – двигательные действия как предмет обучения. 1. Закономерности формирования двигательных умений и	ПР, КР

	м действиям	навыков 2. Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. 3. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка. 4. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. 5. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям – Первый этап обучения (начальное разучивание действия). – Второй этап углублённого разучивания. – Третий этап (результатирующая отработка действия). 6. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. 7. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. 8. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.	
6.	Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы	1. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. 2. Физические качества и закономерности их развития. 3. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательного-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей 4. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей	ПР, КР
7.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости и, гибкости	1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. 3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.	ПР, КР
8.	Планирование процесса физического воспитания	Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе.	

9.	Контроль и учёт физического воспитания	Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания. Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания. Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания. Усвоить знания об основных требованиях, компоненты, направления и содержание контроля процесса физического воспитания.. Знать основные документы планирования и контроля Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.	ПР, КР
----	--	--	--------

2.3.3. Содержание лабораторных занятий не предусмотрены учебным планом

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Средства физического воспитания	1. Физические упражнения. 2. Классификация физических упражнений. 3. Структура системы движений. 4. Вспомогательные средства физического воспитания. Методические рекомендации к теоретической части : 1. Физические упражнения (ФУ)– основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. 2. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. 3. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория	ПР, КР

		движения. Временные характеристики. Темп движения Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. 4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.	
2.	Методы физического воспитания	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов. План: 1. Типологическая характеристика методов 2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: 3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. 4. Методы строго регламентированного упражнения. 5. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). 6. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. 7. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений 8. Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия 9. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом. 10. Специфические методы физического воспитания. 11. Методы строго-регламентированного упражнения: 12. расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; 13. сопряжённого и интервального упражнения; 14. стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; 15. Схема методов строго регламентированного упражнения	ПР, КР
3.	Методы физического воспитания	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания. Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме	ПР, КР

		«Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения. План: 1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения 2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений 3. Комбинированные методы упражнения 4. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. 5. Форма занятия – «Круговая тренировка». 6. Игровой метод. 7. Соревновательный метод. 8. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения	
4.	Обучение двигательным действиям	действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям. Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям. Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий. План: 1. Введение – двигательные действия как предмет обучения. 2. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 3. Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. 4. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка.	ПР, КР

		5. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. 6. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям 7. Первый этап обучения (начальное разучивание действия). 8. Второй этап углублённого разучивания. 9. Третий этап (результатирующая отработка действия). 10. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. 11. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. 12. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.	
5.	Воспитание физических качеств: координации и (ловкости) и силы	Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательнo-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: 1. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. 2. Физические качества и закономерности их развития. 3. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательнo-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей 4. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей	ПР, КР
6.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: 1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные	ПР, КР

		реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. 3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.	
--	--	--	--

2.3.4. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическим занятиям	Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2 Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. :

		Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB
2	Подготовка к письменному опросу	Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/5178 Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/6982 Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 304 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9155 Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 156 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69852 Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/6982 Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA34 Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/6984 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа :

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

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

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

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол. час
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Лекция	2
2.	. Содержание и система физического воспитания	Лекция	2
3.	Средства физического воспитания	Интерактивная лекция Тренинг	2*
4.	Методы физического воспитания	Интерактивная лекция	2*
5.	Методы физического воспитания.	Интерактивная лекция	2*
6.	Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
7.	Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
8.	Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
9.	Воспитание физических качеств	Интерактивная лекция	2*
10.	Воспитание физических качеств	Интерактивная лекция	2*
11.	Содержание и формы профессиональной деятельности	Лекция	2
12.	Планирование процесса физического воспитания	Лекция	2
13.	Контроль в физическом воспитании	Лекция	2
14.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	Лекция	2
15.	Физическое воспитание дошкольников.	Лекция	2
16.	Физическое воспитание в школе.	Лекция	2
17.	Формы организации занятий физическими упражнениями в школе	Лекция	2

18.	Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования. Спортивная тренировка	Лекция	2
19.	Судейство спортивных соревнований. Спортивные достижения	Ktrwbz	2*
20.	Спортивная тренировка. Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	Лекция	2
Всего:			20
в т. ч. интерактивное обучение*			10*

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

№ занятия	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1.	Средства физического воспитания.	Обсуждение в группах Дискуссия	2*
2.	Методы физического воспитания..	Обсуждение в группах Тренинг	2*
3.	Методы физического воспитания..	Обсуждение в группах Тренинг Дискуссия	2*
4.	Закономерности физического воспитания	Обсуждение в группах Тренинг Круглый стол	2
5.	Обучение двигательным действиям	Обсуждение в группах Тренинг	2
6.	Обучение двигательным действиям..	Обсуждение в группах Коллоквиум	2
7.	Воспитание физических качеств: координации	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, силы,	Обсуждение в группах Деловая игра Тренинг	2*
9.	Воспитание физических качеств: гибкости	Обсуждение в группах Деловая игра Тренинг	2
10.	Планирование процесса физического воспитания	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2
11.	Планирование процесса физического воспитания	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2
12.	Контроль в физическом воспитании	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2

13.	Контроль в физическом воспитании	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2
		Всего::	24
		в т. ч. интерактивное обучение*	8*

3.3 Образовательные технологии при лабораторных занятиях не предусмотрены учебными планами

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Практическая работа Устный опрос	6
2.	Средства физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
3.	Методы физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
4.	Закономерности физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
5.	Обучение двигательным действиям.	Практическая работа Устный опрос	6
6.	Обучение двигательным действиям.	Практическая работа Письменный опрос	6
7.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы	Практическая работа Устный опрос	6
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости	Практическая работа Устный опрос	6
9.	Планирование процесса физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	6
10.	Контроль в физическом воспитании.	Практическая работа Устный опрос	6
11.	Организация и построение занятий ФВ.	Практическая работа Письменный опрос	6
12.	Физическое воспитание дошкольников и школьников.	Практическая работа Устный опрос	6
13.	Физическое воспитание в школе.	Практическая работа Устный опрос	6
14.	Формы занятий физическими упражнениями	Практическая работа Письменный опрос	6
15.	Формы организации занятий физическими упражнениями в школе	Практическая работа Письменный опрос	6
16.	Физическое воспитание в профессионально-технических училищах и средних специальных	Практическая работа Устный опрос	6

	учебных заведениях. Физическое воспитание в высших учебных заведениях		
17.	Физическая культура в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладные формы физической культуры	Практическая работа Устный опрос	4
Всего:			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса

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

Вопросы для письменного опроса

1. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
2. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
3. Общая характеристика форм занятий ФУ.

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

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

4.1.2 Тестовые задания

4.1.3. Примерные тестовые задания не предусмотрены учебным планом

	Тема	Содержание раздела
1	2	3
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Культура двигательной деятельности. Двигательная деятельность. Классификация деятельности. Содержание и формы активной двигательной деятельности Двигательная активность Ритмы двигательной активности.
2.	Средства Физического воспитания	Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Структура системы движений. Вспомогательные средства физического воспитания. Методические рекомендации к теоретической части : Физические упражнения (ФУ)– основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура.

		Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.
3.	Методы физического воспитания	Типологическая характеристика методов Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом. Специфические методы физического воспитания. Методы строго-регламентированного упражнения: расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; сопряжённого и интервального упражнения; стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; Схема методов строго регламентированного упражнения
4.	Методы физического воспитания	Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений Комбинированные методы упражнения

		Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. Форма занятия – «Круговая тренировка». Игровой метод. Соревновательный метод. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: методы вербального (речевого) воздействия; сенсорного воздействия; методы идеомоторного; психорегулирующего упражнения
5.	Закономерность и физического воспитания	Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности Специфические принципы ФВ: непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха; постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; возрастная направленность физического воспитания.
6.	Обучение двигательным действиям	Введение – двигательные действия как предмет обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям Первый этап обучения (начальное разучивание действия). Второй этап углублённого разучивания. Третий этап (результатирующая отработка действия). Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.
7.	Воспитание физических качеств: координации	Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательного

	(ловкости) и силы	координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.
9.	Планирование процесса физического воспитания	Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе. Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.
10.	Контроль в физическом воспитании	Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.
11.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность

		учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы
12.	Физическое воспитание дошкольников	Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. Формы организации занятий. Особенности методики занятий.
13.	Физическое воспитание в школе.	Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы
14.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.
15.	Формы занятий	Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе.

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

4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы студентов не предусмотрены учебным планом

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

4.3 Вопросы к экзамену не предусмотрены учебным планом

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

5.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191
3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97
4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A
5. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038
6. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB

5.2 Дополнительная литература не предусмотрено учебным планом

5.3. Периодические издания не предусмотрено учебным планом

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

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

17. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL:<https://www.lektorium.tv>
18. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [база данных Российского индекса научного цитирования] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.
19. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
20. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>

Перечень современных профессиональных баз данных

	Государственная политика в сфере спорта и международного сотрудничества // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/
2.	Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php
3.	Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/
5.	Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: http://grossko.ru/
6.	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/
7.	Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.takzdorovo.ru
8.	Всероссийская федерация волейбола http://www.volley.ru/(link is external)
9.	Всероссийская федерация плавания http://www.russwimming.ru/(link is external)
0.	Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru/(link is external)
1.	Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики http://www.sport-aerob.ru(link is external)
2.	Всероссийская федерация художественной гимнастики http://www.vfrg.ru/ (link is external)http://www.rusgymnastics.ru/(link is external)
3.	Международная федерация фитнес-аэробики и спорта http://www.fisafinternational.com/(link is external)
4.	Российская ассоциация армспорта http://www.armsport-rus.ru/(link is external)
5.	Российская федерация баскетбола http://russiabasket.ru/(link is external)
6.	Российская шахматная федерация http://ruchess.ru/(link is external)
7.	Российский союз боевых искусств http://www.rsbi.ru/(link is external)
8.	Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/(link is external)
9.	Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com/(link is external)

0.	Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/(link is external)
1.	Союз тхэквондо России (ВТФ) http://tkdrussia.ru/(link is external)
2.	Федерация айкидо России http://www.aiki.ru/(link is external)
3.	Федерация бокса России http://www.boxing-fbr.ru/(link is external)
4.	Федерация велосипедного спорта России http://fvsvr.ru/(link is external)
5.	Федерация городошного спорта России http://gorodki-russia.ru/(link is external)
6.	Федерация дзюдо России http://www.judo.ru/(link is external)
7.	Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/(link is external)
8.	Федерация спортивного ориентирования России http://www.rufso.ru/(link is external)
9.	Федерация спортивной акробатики России http://acrobatika-russia.ru/(link is external)
0.	Федерация спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/(link is external)
1.	Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/(link is external)
2.	Федерация таэквон-до России (ИТФ) http://www.itf-russia.com/(link is external)
3.	Федерация тенниса России http://www.tennis-russia.ru/(link is external)
4.	Федерация тяжелой атлетики России http://www.rfwf.ru/(link is external)
5.	Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) http://www.fitness-aerobics.ru/(link is external)
6.	Федерация шашек России http://www.shashki.ru/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

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

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

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

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет-источников, сделать

необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

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

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

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

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

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

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

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

8.1 Перечень информационных технологий

- Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
- Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
- Использование электронных презентаций при проведении практических занятий.

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения

1. Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»
2. Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»
3. Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».
4. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Google Chrome »
5. Офисный пакет приложений «LibreOffice»
6. Программа файловый архиватор «7-zip»
7. Двухпанельный файловый менеджер «FreeCommander»
8. Программа просмотра интернет контента (браузер) «Mozilla Firefox»

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

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины и оснащённость
1	Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий

		лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
2	Семинарские занятия	Учебная аудитория для проведения занятий семинарского типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
3	Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
4	Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённый персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО)
5	Самостоятельная работа	Помещение для самостоятельной работы, оснащённое компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду филиала университета. Читальный зал библиотеки филиала.

**Составил: кандидат педагогических наук, доцент
Соколов Александр Сергеевич**