

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.03.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) –Физическая культура и спорт

Форма обучения: очная,

Квалификация(степень) выпускника – бакалавр

Краснодар
2023

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование), утверждённому приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 15.03.2018 г. регистрационный № 50362.

Программу составил:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доцент.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 11 от «16» мая 2023 г.

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

Лукьяненко М.А.

Рабочая программа «Физическая культура и спорт» обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № от «16» мая 2023 г.

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

Лукьяненко М.А.

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол № от «16» мая 2023 г..

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

Лукьяненко М.А.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от № 9 от «18» мая 2023 г.

Председатель УМС филиала

Поздняков С.А.

Рецензенты:

Пышная Людмила Никитична,
директор МБОУ СОШ № 18, им. И.В. Боронина
г. Славянска-на-Кубани

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

1. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части Блока 1. Изучение направлено на формирование УК–7 – готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

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 методики 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 образовательной программы

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части Блока 1. Дисциплины используют в системе профессиональной подготовки бакалавров для освоения профилирующих дисциплин знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: экзамен.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы Изучение данной учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Код и наименование индикатора*достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
ИУК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний	Знает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности;
	Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;
	Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
ИУК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Знает научно-практические основы физической культуры, спорта, здорового образа жизни;
	Умеет выполнять программные упражнения и нормативы по физической культуре, применять все формы и средства организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводить самостоятельную физическую тренировку и использовать методы самоконтроля за своим физическим состоянием;
	Владеет системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование способностей и качеств способствующих приобретению личного опыта использования физкультурно-спортивной деятельности

Результаты обучения по дисциплине достигаются в рамках осуществления всех видов контактной и самостоятельной работы обучающихся в соответствии с утвержденным учебным планом. Индикаторы достижения компетенций считаются сформированными при достижении соответствующих им результатов обучения.

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы	Всего часов	Форма обучения
		Очная
		3 курс 72 часа
Контактная работа, в том числе:		

Аудиторная работа (всего):		18	
Занятия лекционного типа		16	16
лекционные занятия		2	2
лабораторные занятия			
практические занятия			
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		0,2	0,2
Промежуточная аттестация (ИКР)			
Самостоятельная работа в том числе:		-	-
Курсовая работа			
Контрольная работа			
Расчетно-графическая работа			
Реферат/эссе (подготовка)			
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка		53.8	53.8
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:			
Подготовка к зачёту			
Общая трудоёмкость	час.	72	72
	в том числе контактная работа	18,2	18,2
	зач. ед.	2	2

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые лекции и практические занятия

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	11	2	2		7	-
2	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	7	2			5	-
3	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	9	2			7	-
4	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	9	2			7	-
5	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	9	2			7	-
6	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	9	2			7	-

7	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	9	2			7	-
8	Спорт. Систем физических упражнений	9	2			7	-
ИТОГО по разделам дисциплины		72	16	2		54	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)			-	-	-	-	
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	-	-	-	-	0,2
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к зачёту (контроль)		72	16	2	-	53,8-	0,2-
Общая трудоёмкость по дисциплине		108	16	30	-	57,8	4,2

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	План: 1. Физические упражнения — основные средства физического воспитания. 2. Классификация физических упражнений. 3. Техника физических упражнений. Технические характеристики движений. 4. Педагогическое значение физических упражнений. 5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.	У,П
2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	1. Цели и задачи ОФП, СФП и спортивной подготовки, 2. Принципы физического воспитания, 3. Средства физического воспитания и спортивной тренировки. 4. Основы обучения движениям. 5. Воспитание и совершенствование физических и психических качеств.	У,П
3.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	1. Структура и направленность спортивной тренировки. 2. Этапы и периоды подготовки спортсмена 3. Объём и интенсивность физических нагрузок. Методы контроля. Аэробный и анаэробный режим тренировочных нагрузок. 4. Приобретение и сохранение спортивной формы 5. Коррекция физического развития, телосложения,	У,П

		мышечная релаксация, физическая и функциональная подготовленность студентов.	
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	1. Формы и содержание самостоятельных занятий. 2. Организация самостоятельных занятий. 3. Нагрузка и отдых. 4. Гигиенические требования к занятиям и режиму дня студентов. 5. Планирование и контроль. 6. Диагностика физического состояния. 7. Самоконтроль. Дневник самоконтроля. 8. Критерии оценки физического развития, содержания и методики проведения занятий. Стандарты. Тесты. Функциональные пробы. 9. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.	У,П
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	1. Сущность и строение физической культуры. 2. Функции физической культуры. 3. Формы физической культуры.	У,П
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	1. Возрастные особенности школьников. Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности. 2. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития. Осанка и состояние здоровья школьника. 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы физического воспитания. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.	У,П
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	1. Цели и задачи спортивной подготовки. 2. Спортивная классификация. 3. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в ВУЗе. 4. Спортивные соревнования как средство и метод спортивной подготовки студентов. 5. Система спортивных студенческих соревнований.	У,П
8.	Спорт. Систем физических упражнений	1. Общественные студенческие спортивные организации. 2. Универсиады и Олимпийские игры. 3. Современные системы физических упражнений. 4. Мотивы индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений дня регулярных занятий. 5. Краткая психологическая характеристика основных групп видов спорта 6. Перспективное, текущее и оперативное	У,П

		планирование спортивной подготовки. 7. Контроль за эффективностью тренировочного процесса 8. Специальные зачётные требования и нормативы по семестрам обучения по избранному виду спорта или выбранной системе физических упражнений.	
--	--	--	--

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

2.3.2 Занятия практические

№	Содержание раздела Тема: Вводно-подготовительная часть занятий Выполнение комплекса обще развивающих упражнений	Практ занятия
1.	Педагогическое значение и характеристика строевых упражнений. Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично. Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	2

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

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	1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984 . 2. 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 . 3. 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 . 4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F . 5. 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 .
--	--	---

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 печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

3. Образовательные технологии

В ходе изучения дисциплины предусмотрено использование следующих образовательных технологий: лекции, практические занятия, проблемное обучение, модульная технология, подготовка письменных аналитических работ, самостоятельная работа студентов.

Компетентностный подход в рамках преподавания дисциплины реализуется в использовании интерактивных технологий и активных методов (проектных методик, мозгового штурма, разбора конкретных ситуаций, анализа педагогических задач, педагогического эксперимента, иных форм) в сочетании с внеаудиторной работой.

Информационные технологии, применяемые при изучении дисциплины: использование информационных ресурсов, доступных в информационно-телекоммуникационной сети Интернет.

Адаптивные образовательные технологии, применяемые при изучении дисциплины – для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Биомеханике дисциплины».

Оценочные средства включает контрольные материалы для проведения **текущего контроля** в форме тестовых заданий, доклада-презентации по проблемным вопросам, разноуровневых заданий, ролевой игры, ситуационных задач и **промежуточной аттестации** в форме вопросов и заданий к зачету.

Структура оценочных средств для текущей и промежуточной аттестации

№ п/п	Код и наименование индикатора	Результаты обучения	Наименование оценочного средства	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
1	УК-7 –	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольная работа Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Структура системы движений. Вспомогательные средства 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	Зачет

			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. 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:	
2			Вопросы для устного (письменного) опроса по теме: Физическая культура	
3			Тест по теме: Физическая культура Круглый стол: Тема: Организация уроков физического воспитания школьников	

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачетные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

1. Система основных понятий ТМФКиС
2. Двигательная деятельность и её составляющие.
3. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
4. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
5. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
6. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
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. Общая структура процесса обучения движениям. 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.

Задания для самостоятельной работы студентов

	Тема	Содержание раздела
1	2	3
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Цель: Закрепить знания основ и содержания физкультурно-спортивной деятельности. Задачи: Углубить знания об основах физической культуры. План: Культура двигательной деятельности. Двигательная деятельность. Классификация деятельности.

		Содержание и формы активной двигательной деятельности Двигательная активность Ритмы двигательной активности.
2.	Средства физического воспитания	Цель: Углубить и закрепить знания об основных и дополнительных средствах физического воспитания. Задачи: Выявить основные факторы влияния физических упражнений на организм человека и способствующие его развитию и здоровью. Знать основную классификацию двигательных действий и возможности подбора физических упражнений. Уметь подбирать и применять на занятиях адекватные задачи по двигательным действиям. Владеть методами рациональной организации проведения занятий по обучению двигательным действиям. Вопросы для обсуждения: 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	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу

		практических методов. Типологическая характеристика методов Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы 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	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания. Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения. План: 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
--	--	---

Критерии оценивания результатов обучения

– «зачтено»: студент владеет теоретическими знаниями по данному разделу, знает формы освоения знаний, допускает незначительные ошибки; студент умеет правильно объяснять предложенный материал, иллюстрируя его примерами двигательных действий.

– «не зачтено»: материал не усвоен или усвоен частично, студент затрудняется привести примеры по биомеханике, довольно ограниченный объем знаний программного материала.

– - Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– – при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– – при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– – при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

– Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

Научной библиотеки КубГУ <http://megapro.kubsu.ru/MegaPro/Web> и соответствовать нормам обеспеченности литературой согласно ФГОС ВО 3++:

5.1. Учебная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984 .

2. 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.
3. 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.
4. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F.
5. 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. Периодическая литература

Печатные периодические издания из «Перечня печатных периодических изданий, хранящихся в фонде Научной библиотеки КубГУ» <https://www.kubsu.ru/ru/node/15554>, и/или электронные периодические издания, с указанием адреса сайта электронной версии журнала, из баз данных, доступ к которым имеет КубГУ:

1. Базы данных компании «Ист Вью» <http://dlib.eastview.com>
2. Электронная библиотека GREBENNIKON.RU <https://grebennikon.ru/>

5.3. Интернет-ресурсы, в том числе современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

1. ЭБС «ЮРАЙТ» <https://urait.ru/>
2. ЭБС «УНИВЕРСИТЕТСКАЯ БИБЛИОТЕКА ОНЛАЙН» www.biblioclub.ru
3. ЭБС «BOOK.ru» <https://www.book.ru>
4. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com
5. ЭБС «ЛАНЬ» <https://e.lanbook.com>

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>
3. ScienceDirect www.sciencedirect.com
4. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.prlib.ru/>
9. Электронная коллекция Оксфордского Российского Фонда <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kubanstate/home.action>
10. Springer Journals <https://link.springer.com/>
11. Nature Journals <https://www.nature.com/siteindex/index.html>
12. Springer Nature Protocols and Methods <https://experiments.springernature.com/sources/springer-protocols>
13. Springer Materials <http://materials.springer.com/>
14. zbMath <https://zbmath.org/>
15. Nano Database <https://nano.nature.com/>

16. Springer eBooks: <https://link.springer.com/>
17. "Лекториум ТВ" <http://www.lektorium.tv/>
18. Университетская информационная система РОССИЯ <http://uisrussia.msu.ru>

Информационные справочные системы:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (доступ по локальной сети с компьютеров библиотеки)

Ресурсы свободного доступа:

1. Американская патентная база данных <http://www.uspto.gov/patft/>
2. Полные тексты канадских диссертаций <http://www.nlc-bnc.ca/thesescanada/>
3. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru/>);
4. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации <https://www.minobrnauki.gov.ru/>;
5. Федеральный портал "Российское образование" <http://www.edu.ru/>;
6. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru/>;
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/> .
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>);
9. Проект Государственного института русского языка имени А.С. Пушкина "Образование на русском" <https://pushkininstitute.ru/>;
10. Справочно-информационный портал "Русский язык" <http://gramota.ru/>;
11. Служба тематических толковых словарей <http://www.glossary.ru/>;
12. Словари и энциклопедии <http://dic.academic.ru/>;
13. Образовательный портал "Учеба" <http://www.ucheba.com/>;
14. Законопроект "Об образовании в Российской Федерации". Вопросы и ответы http://xn--273--84d1f.xn--plai/voprosy_i_otvety

Собственные электронные образовательные и информационные ресурсы КубГУ:

1. Среда модульного динамического обучения <http://moodle.kubsu.ru>
2. База учебных планов, учебно-методических комплексов, публикаций и конференций <http://mschool.kubsu.ru/>
3. Библиотека информационных ресурсов кафедры информационных образовательных технологий <http://mschool.kubsu.ru/>;
4. Электронный архив документов КубГУ <http://docspace.kubsu.ru/>
5. Электронные образовательные ресурсы кафедры информационных систем и технологий в образовании КубГУ и научно-методического журнала "ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ" <http://icdau.kubsu.ru/>

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

Биомеханика:

Варианты методических указаний (определяется преподавателем), например:

- Общие рекомендации по самостоятельной работе обучающихся;
- Методические рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям;
- Методические рекомендации по подготовке к семинарским (практическим/лабораторным) занятиям.

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.

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Ауд, № 9,11,4,2
.Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	Ауд, № 9,11,4,2
Учебные аудитории для проведения лабораторных работ. Лаборатория...	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	Спортивный зал ФОК
Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	

Для самостоятельной работы обучающихся предусмотрены помещения, укомплектованные специализированной мебелью, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Наименование помещений для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность помещений для самостоятельной работы обучающихся	Перечень лицензионного программного обеспечения
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (читальный зал Научной библиотеки)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование:	Ауд, № 11,4,2

	компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	
Помещение для самостоятельной работы обучающихся (ауд)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной мебели: компьютерные столы Оборудование: компьютерная техника с подключением к информационно-коммуникационной сети «Интернет» и доступом в электронную информационно-образовательную среду образовательной организации, веб-камеры, коммуникационное оборудование, обеспечивающее доступ к сети интернет (проводное соединение и беспроводное соединение по технологии Wi-Fi)	Ауд, № 11,4,2

Задания для самостоятельной работы студентов

№	Раздел	Содержание раздела
1	Определение основного центра массы тела графическим способом.	Исходные данные: Методическая разработка. Первый этап. Научить обучающихся определению основных центров масс (ОЦМ) звеньев тела, инерционных характеристик и условий статического положения тела. Выполнить: . 1. Измерение длины звеньев тела и расчёт их абсолютных весов.

		2. Построение схематично (по основным суставам) выбранной статической позы из своей специализации. 3. Расчёт центра масс и относительных весов звеньев тела. 4. Определение графическим способом положения ОЦМ тела исследуемого на чертеже.
2	Определение основного центра массы тела аналитическим способом.	Исходные данные: Методическая разработка. Второй этап. Научить студентов производить расчёты по определению ОЦМ тела при выполнении спортсменом физических упражнений. Выполнить: 1. Измерение горизонтальных и вертикальных координат ОЦМ звеньев на схеме статической позы. 2. Вычисление значений горизонтальных и вертикальных статических моментов, звеньев тела спортсмена. 3. Нахождение горизонтальной и вертикальной координат ОЦМ тела спортсмена аналитически. 4. Определение абсолютной и относительной погрешности способов определения ОЦМ тела спортсмена графическим и аналитическим способами. 5. Выводы о точности нахождения ОЦМ тела спортсмена.
3	Оценка устойчивости положения тела в постоянной статической позе.	Исходные данные: Методическая разработка. Третий этап. Научить студентов методике определения основных характеристик устойчивости тела в статической позе. Выполнить: 1. Определение на схеме статической позы тела спортсмена длины опоры и высоту расположения ОЦМ от линии опоры. 2. Оценка устойчивости положения тела спортсмена в статической позе по углу устойчивости, образованного перпендикуляром, опущенным из ОЦМ на опору, и линией, соединяющей ОЦМ с краем опоры. 3. Расчёт коэффициентов устойчивости для левой и правой части тела. 4. Сделать выводы по оценке устойчивости тела спортсмена на основании полученных данных.
4	Определение момента инерции тела спортсмена	Исходные данные: Методическая разработка. Четвёртый этап. Научить студентов методике определения устойчивости тела на опоре по показателям момента инерции. Выполнить: – На основании измерений площади опоры тела в статической позе, абсолютного веса звеньев тела и их сумм, и измерения радиусов вращения всех звеньев тела произвести вычисление моментов инерции звеньев тела. – Определение полного момента инерции тела спортсмена. – Оценка устойчивости тела по величине момента инерции тела. – Выделение группы мышц, обеспечивающих сохранение положения тела в данной спортивной позе. – Выводы и рекомендации по положению звеньев тела в данной статической позе, обеспечивающих получение оптимальных оценок
5	Доклад по анализу	Пятый этап. На основании обзора пройденного учебного материала студент выбирает интересующую его тему, согласовывает с

	техники выполнения двигательных действий из избранного вида спорта	ведущим преподавателем соответствующую проблему для биомеханики, анализирует учебную и научную литературу по этой проблеме, делает анализ техники выполнения двигательного действия из избранного вида спорта, описывает средства и методы освоения его освоения. Примерные темы: Биомеханические основы выполнения подъёма переворотом назад в упор на низкой перекладине. Биомеханические основы выполнения нападающего удара в волейболе. Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись. Биомеханические основы выполнения плавания способом «кроль-грудь» и т.д.
--	---	---

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