



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 учебной работе,
качеству образования - первый
проректор

Т. А. Хагуров

«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Направление подготовки:	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль):	Английский язык, Немецкий язык
Форма обучения:	очная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар
2025

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 обсуждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол № 10 от «06» мая 2025 г.

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукияненко М.А.

Утверждена на заседании учебно-методической комиссией филиала протокол от № 09 от «14» мая 2025 г.

Председатель УМК филиала Поздняков С. А.

Пышная Людмила Никитична

Директор МБОУ СОШ № 18

г. Славянска-на-Кубани

Дубровина Мария Сергеевна

Директор МБОУ СОШ № 3

г. Славянска-на-Кубани

Оглавление

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цели освоения дисциплин.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	4
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	6
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание учебного материала.....	7
2.3.1 Содержание лекционного материала.....	7
2.3.2 Содержание практического материала.....	10
2.3.3 Примерная тематика курсовых работ.....	10
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	10
3. Образовательные технологии.....	11
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	11
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	14
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	14
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	14
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса.....	15
4.1.2 Примерные тестовые задания.....	16
4.1.3 Примерные задания для самостоятельной работы обучающихся.....	18
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	20
4.3 Вопросы к зачёту.....	21
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	22
5.1 Основная литература.....	22
5.2 Дополнительная литература.....	22
5.3 Периодические издания.....	23
6. Перечень ресурсов информационных технологий, сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	23
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	24
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины.....	25
8.1 Перечень информационных технологий	25
8.2 Перечень необходимого программного обеспечения	25
8.3 Перечень информационных справочных систем.....	25
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	26

1. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к базовой части блока. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: УК-7 – реализуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

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

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

6. Формирование системы знаний теории 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.

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
УК–7	Реализуется способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; решение задач воспитания средствами учебного предмета методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;	использовать навыки рационального применения учебного и оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной оборудование в процессе различных видов занятий; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений; применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе	методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать реализацию учебного процесса способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии

		методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.	проведения физкультурно-спортивных занятий;	
--	--	---	---	--

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр (часы)
			4
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):		18	
Занятия лекционного типа		16	16
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		2	2
Лабораторные занятия			
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)			
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,2	0,2
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа		-	-
Проработка учебного (теоретического) материала		43,8	43,8
Выполнение индивидуальных заданий			
Подготовка к текущему контролю		10	10
Контроль:			
Зачёт		-	-
Общая трудоёмкость	час.	72	72
	в том числе контактная работа	18,2	18,2
	зач. ед.	2	2

2.2 Структура дисциплины

№	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 экзамену (контроль)			-	-	-		
Общая трудоёмкость по дисциплине		72	16	2	-	53,8	0,2

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.	У,П

		3. Техника физических упражнений. Технические характеристики движений. 4. Педагогическое значение физических упражнений. 5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.	
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, мышечная релаксация, физическая и функциональная подготовленность студентов.	У,П
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	У,П

		здоровья школьника. 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня. Внеклассные формы физического воспитания. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.	
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 для регулярных занятий. 5. Краткая психологическая характеристика основных групп видов спорта 6. Перспективное, текущее и оперативное 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.	У,П

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

2.3.2 Содержание практических занятий

№	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:	2

	основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
	Практический зачёт	2

2.3.3. Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	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. 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. 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. 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. 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 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 технологии	Кол. час
1	2	3	4
1.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	лекция	2
2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	лекция	2
3.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	лекция	2
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	лекция	2
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	лекция	2
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	Интерактивная лекция Дискуссия	2*
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	лекция	2
8.	Спорт. Систем физических упражнений	лекция	2
Всего:			16
в т. ч. интерактивное обучение*			2*

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 Тренинг.	2
		Итого:	2
		в т. ч. интерактивное обучение*	0*

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.	Средства физической культуры в обеспечении работоспособности	Практическая работа подготовки к тестовому контролю	12
2.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Практическая работа Устный опрос	12
3.	Общая физическая подготовка и спортивная подготовка в системе воспитания студента.	Практическая работа Устный опрос	12
4.	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Практическая работа Устный опрос	12
5.	Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.	Практическая работа Устный опрос	12
6.	Физическая культура учителя в общеобразовательном процессе школы.	Практическая работа Письменный опрос	12
7.	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта Систем физических упражнений	Практическая работа Устный опрос	14
8.	Спорт. Систем физических упражнений	Практическая работа Устный опрос	14
Всего:			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

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. Выполнение комплекса обще развивающих упражнений.

4.1.2. Примерные тестовые задания

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

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

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

4.1.3 Примерные 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
--	--	---

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

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

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

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

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.

4.3 Вопросы к зачёту

1. ТМФКиС как наука и учебный предмет.
2. Система основных понятий ТМФКиС
3. Двигательная деятельность и её составляющие.
4. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
5. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
6. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
7. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
8. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
9. Биомеханические характеристики движений.
10. Вспомогательные средства ФВ.
11. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
12. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
13. Структурная основа методов ФВ.
14. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.

15. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
16. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
17. Практические методы ФВ.
18. Цели и задачи ФВ.
19. Система ФВ (её основы).
20. Основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.
21. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
22. Специфические принципы ФВ.
23. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
24. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
25. Сила (средства, методы воспитания).
26. Выносливость (средства, методы воспитания).
27. Быстрота (средства, методы воспитания).
28. Ловкость (средства, методы воспитания).
29. Гибкость (средства, методы воспитания)
30. Разучивание двигательных действий комплекса общей развивающих упражнений

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

5.1. Основная 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. Дополнительная литература:

1. 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 .
2. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA342 .
3. Дворкин, Л. С. Тяжелая 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 .
4. Михайлов, Н. Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика : учебное пособие для вузов / Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова, Е. Б. Деревлёва. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 127 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04499-7. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/01ADADA4-9DB1-4B54-9AF2-99F20691EF31 .
5. 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 : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1 .
6. 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/51783> . — Загл. с экрана. 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/69820> . — Загл. с экрана

5.3. Периодические издания:

1. Адаптивная физическая культура. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
2. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
3. Лечебная физкультура и спортивная медицина. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
4. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>
5. Теория и практика физической культуры. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
6. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
7. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
8. Физическое воспитание и спортивная тренировка. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>

9. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
10. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

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

Перечень современных профессиональных баз данных

1.	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)
10.	Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru/(link is external)
11.	Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики http://www.sport-aerob.ru(link is external)
12.	Всероссийская федерация художественной гимнастики http://www.vfrg.ru/ (link is external)http://www.rusgymnastics.ru/(link is external)
13.	Международная федерация фитнес-аэробики и спорта http://www.fisafinternational.com/(link is external)
14.	Российская ассоциация армспорта http://www.armsport-rus.ru/(link is external)
15.	Российская федерация баскетбола http://russiabasket.ru/(link is external)
16.	Российская шахматная федерация http://ruchess.ru/(link is external)

17.	Российский союз боевых искусств http://www.rsbi.ru/(link is external)
18.	Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/(link is external)
19.	Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com/(link is external)
20.	Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/(link is external)
21.	Союз тхэквондо России (ВТФ) http://tkdrussia.ru/(link is external)
22.	Федерация айкидо России http://www.aiki.ru/(link is external)
23.	Федерация бокса России http://www.boxing-fbr.ru/(link is external)
24.	Федерация велосипедного спорта России http://fvsr.ru/(link is external)
25.	Федерация городошного спорта России http://gorodki-russia.ru/(link is external)
26.	Федерация дзюдо России http://www.judo.ru/(link is external)
27.	Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/(link is external)
28.	Федерация спортивного ориентирования России http://www.rufso.ru/(link is external)
29.	Федерация спортивной акробатики России http://acrobatica-russia.ru/(link is external)
30.	Федерация спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/(link is external)
31.	Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/(link is external)
32.	Федерация таэквон-до России (ИТФ) http://www.itf-russia.com/(link is external)
33.	Федерация тенниса России http://www.tennis-russia.ru/(link is external)
34.	Федерация тяжелой атлетики России http://www.rfwf.ru/(link is external)
35.	Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) http://www.fitness-aerobics.ru/(link is external)
36.	Федерация шашек России http://www.shashki.ru/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Биомеханика» 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 прочесть записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

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

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

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

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

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

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

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

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

8.1 Перечень информационных технологий

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине широко используются информационные технологии такие как:

1. Чтение лекций с использованием электронного конспекта слайд-лекций.
2. Проведение практических занятий на базе компьютерных классов.

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения

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

4. Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

8.3 Перечень информационных справочных систем:

1. Федеральный центр образовательного законодательства: сайт. – URL: <http://www.lexed.ru>.
2. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования. – URL: <http://www.fgosvo.ru>.
3. 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>.
4. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.
5. ГРАМОТА.РУ – справочно-информационный интернет-портал. – URL: <http://www.gramota.ru>.
6. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

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

№	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)
1	Практические (семинарские занятия)	Для проведения практических занятий используется спортивный зал, оснащённый спортивным оборудованием и инвентарём (скамейки, барьеры, набивные мячи, эстафетные палочки, скакалки, волейбольные мячи), открытая игровая площадка.
2	Групповые (индивидуальные) консультации	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
3	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»

Составил: кандидат педагогических наук, доцент
Соколов Александр Сергеевич