

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

 УТВЕРЖДАЮ:
Проректор по учебной работе,
качеству образования - первый
проректор
 Т. А. Хагуров
«30» мая 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.8.02 ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) Физическая культура

Форма обучения: очная,

Квалификация бакалавр

Краснодар 2025

Рабочая программа дисциплины «Планирование и контроль физической культуры и спорта» 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 22.02.2018 г. № 121, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 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

Лукьяненко 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

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Планирование и контроль физической культуры и спорта» относится к обязательной части Блока 1. Изучение направленно на формирование у обучающихся компетенций: ПК-3 Способен организовать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности ПК-6 Способен к участию в организационно-педагогическом обеспечении реализации дополнительных образовательных.

1.2 Задачи дисциплины

Изучение дисциплины «Планирование и контроль физической культуры и спорта» направлена на формирование у обучающихся следующих компетенций:

Углубить основные знания разделов научной дисциплины «Планирования и контроля физической культуры и спорта», обеспечив теоретическую и методическую подготовку выпускника к решению разнообразных проблем возникающих в области физического воспитания на современном этапе развития общества, а также подготовки к сдаче государственных экзаменов.

1. Поднять уровень качества знаний разделов учебной дисциплины «Планирование и контроль в физической культуре и спорте» по решению современных проблем организации системы эффективного планировании, контроля и анализа занятий, направленных на физическое развитие, физического совершенствование различного контингента занимающихся физической культурой и спортом.

2. Дать углублённые представления о методах и принципах планирования (моделирования) и контроля процесса физической подготовки физкультурников и спортсменов в применении систем физических упражнений

3. Усовершенствовать навыки экспериментального определения контроля изменения в состоянии занимающихся под воздействием физических нагрузок.

4. Сформировать профессиональное мышление для контроля и анализа физических данных для коррекции планирования физических нагрузок занимающихся физическими упражнениями.

5. Сформировать навыки выносить аргументированные суждения по вопросам анализа и выработки управленческих решений в обработке полученные результатов с целью организации контроля и управления учебным и учебно-тренировочным процессом.

6. Содействовать самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых общепрофессиональных компетенций умения использовать на практике базовые знания и методы планирования, контроля и учёта двигательных деятельности в физической культуре и спорте.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Планирование и контроль в физической культуре и спорте» обязательной части Блока 1. И относится к вариативной части блока 1. Изучение направленно на формирование у обучающихся компетенций: ПК-1 – способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий

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*	Результаты обучения по дисциплине
ПК-3 Способен организовывать деятельность обучающихся, направленную на развитие интереса к учебному предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности	
ИПК 3.1 Использует в процессе обучения физической культуре современные предметные методики	Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса по физической культуре, определяемые ФГОС общего образования; особенности проектирования образовательного процесса по физической культуре в общеобразовательных учреждениях, подходы к планированию образовательной деятельности; содержание школьного предмета «Физическая культура»; формы, методы и средства обучения по физической культуре, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения физической культуре
ИПК 3.2 Реализует учебно-воспитательную деятельность на основе современных образовательных технологий.	Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу по физической культуре; формулировать дидактические цели и задачи обучения физической культуре и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения физической культуре (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную деятельность, спортивные секции)
ИПК 1.3 - Организует различные виды внеурочной деятельности, направленные на развитие и поддержание познавательного интереса учащихся	Владеет: умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами обучения физической культуре и современными образовательными технологиями
Код и наименование индикатора* достижения компетенции	Результаты обучения по дисциплине (знает, умеет, владеет (навыки и/или опыт деятельности))
ПК-6 Способен к участию в организационно-педагогическом обеспечении реализации дополнительных образовательных программ	
ИПК-6,1. 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

ИПК-6,2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	работоспособности;
	Владеет, соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности.
	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
		4 и 5 курс 108 часов
Контактная работа, в том числе:		
Аудиторная работа (всего):	50	
лекционные занятия	26	26
практические занятия	24	24
лабораторные занятия		
Иная контактная работа		
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	0,3
Самостоятельная работа в том числе		
Курсовая работа		
Контрольная работа	18	18
Расчетно-графическая работа		
Реферат		
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка		

Подготовка к текущему контролю			
Контроль		35,7	35,7
Подготовка к зачету			
Общая трудоёмкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	54,3	54,3
	зач. ед.	3	3

2. Структура дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины. Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 3 семестре 2 курса лекции и практические занятия

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	Основы планирование процесса физического воспитания	6	2			4	-
2	Формы планирования физического воспитания	8	2	2		4	-
3	Технология планирования по физического воспитания	8	2	2		4	-
4	Педагогический контроль и учёт в физического воспитания школьников	8	2	2		4	-
5	Планирование, контроль и учёт работы по физическому воспитанию в ПУ и ССУЗах.	8	2	2		4	
6	Планирование , контроль и учёт работы по физическому воспитанию в ВУЗе	8	2	2		4	
7	Планирование, контроль и учёт физического воспитания взрослого населения	8	2	2		4	
8	Педагогический контроль в физическом воспитании	8	2	2		4	-
9	Технология планирования в спорте	8	2	2		4	-
10	Планирование процесса спортивной тренировки	8	2	2		4	-
11	Годовое планирование и контроль спортивной тренировки	8	2	2		4	
12	Контроль и учёт в процессе спортивной тренировки	10	2	2		6	
13	Контроль физической и технической подготовки спортсмена	6	2			4	

ИТОГО по разделам дисциплины	104	26	24	0	18	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)						
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,3	-	-	-	-	0,3
Подготовка к текущему контролю						
Подготовка к экзамену (контроль)	35,7	-	-	-		35,7
Общая трудоёмкость по дисциплине	108	26	24	-	18	4,0

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основы планирование процесса физического воспитания	Введение – планирование в педагогической деятельности специалистов. – Общие требования, предъявляемые к планированию. – Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания.	У,П
2.	Формы планирования физического воспитания	– Виды, формы и способы планирования. – Документы планирования в школе.	У,П
3.	Технология планирования по физического воспитания	1. Планирование физического воспитания. 2. Педагогическая технология. 3. Общий план работы по физическому воспитанию. 4. Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. 5. Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. 6. План-конспект урока.	У,П
4.	Педагогический контроль и учёт физического воспитания школьников	1. Педагогический контроль и виды педагогического контроля. 2. Основные требования к контролю и учёту 3. Методы контроля 4. Контроль физической подготовленности. 5. Самоконтроль. 6. Основные документы контроля, учёта и отчётности.	У,П
5.	Планирование, контроль и учёт работы по физическому воспитанию в ПУ и ССУЗах.	1. Программы по физическому воспитанию и их характеристика. 2. Документы планирования учебной работы. 3. Документы учёта учебной нагрузки преподавателей. 4. Виды контроля и учёта работы по ФВ в ССУЗах и ПТУ. Контролирующие организации. 5. Содержание различных видов контроля и учёта. 6. Основные документы контроля и учёта.	У,П

		7. Особенности организации проведения контроля в ССУЗах и ПТУ. 8. Методика организации врачебного контроля.	
6.	Планирование, контроль и учёт работы по физическому воспитанию в ВУЗе	1. Организация и функции кафедры физического воспитания ВУЗа. 2. Содержание и построение учебного процесса. 3. Организационно-методические особенности занятий в различных отделениях. 4. Самостоятельные формы занятий.	У,П
7.	Планирование, контроль и учёт физического воспитания взрослого населения	Введение - Возрастная периодизация и задачи физической культуры для взрослого населения. 1. Повседневно-бытовые формы. 2. Рекреативно-оздоровительные формы занятий. 3. Общеподготовительные формы. 4. Спортивные секции. 5. Физическая культура в жизни людей старшего поколения.	У,П
8.	Педагогический контроль в физическом воспитании	1. Виды контроля. 2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. 3. Физкультурный самоконтроль 4. Связь педагогического и других видов контроля в ФВ. 5. Виды педагогического контроля. 6. Средства и методы контроля на уроке ФК. Самоконтроль занимающихся.	У,П
9.	Технология планирования в спорте	1 Технология планирования в спорте 2 Перспективное планирование 3 Текущее планирование 4 Оперативное планирование	У,П
10.	Планирование процесса спортивной тренировки	1. Сущность и назначение планирования, его виды 2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки 3. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению	У,П
11.	Годовое планирование и контроль спортивной тренировки	1. Годовой план, его содержание и методика составления 2. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование. 3. Контроль в подготовке спортсменов	У,П
12.	Контроль и учёт в процессе спортивной тренировки	1. Значение и виды контроля. 2. Основные формы и организация контроля 3. Учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	У,П
13.	Контроль физической и технической подготовки спортсмена	1. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. 2. Контроль над физ. подготовленностью. 3. Контроль над технической подготовленностью. 4. Основные формы и организация контроля. 5. Контроль за факторами внешней среды. 6. Значение учёта и его виды.	У,П

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

2.3.2 Содержание практических занятий

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основы планирование процесса физического воспитания	Цель: Знать основы планирования педагогической деятельности. Задача: Усвоить виды, формы, способы и документы планирования в учебных заведениях различного уровня. План: 1. Введение – планирование в педагогической деятельности специалистов. 2. Общие требования, предъявляемые к планированию. 3. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. 4. Виды, формы и способы планирования. 5. Документы планирования в школе.	ПР, КР
2.	Технология планирования процесса физического воспитания	Цель: научиться определять требования и методику планирования физического воспитания Задачи: 1. Уяснить характеристики основных документов планирования в физическом воспитании. 2. Знать структуру и содержание основных разделов документов планирования План: – Планирование физического воспитания. Требование к планированию в физическом воспитании. Методическая последовательность планирования. – Педагогическая технология. – Общий план работы по физическому воспитанию. – Годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию. – Поурочный рабочий (тематический) план на четверть. 7. План-конспект урока.	ПР, КР
3.	Педагогический контроль и учёт физического воспитания школьников	Цель: Сформировать понятия о педагогическом контроле. Задача: 1. Знать содержание и методику организации педагогического контроля и самоконтроля. 2. Уметь организовывать и проводить педагогический контроль с различными возрастными группами учащихся. Освоить работу с документами контроля, учёта и отчётности. План: 1. Педагогический контроль и виды пед. контроля.	ПР, КР

		2. Требования к контролю и учёту. 3. Методы контроля. 4. Контроль физической подготовленности занимающихся. Самоконтроль. 5. Документы контроля и учёта.	
4.	Планирование, контроль и учёт работы по физическому воспитанию в средних специальных учебных заведениях.	Цель: научиться планировать, контролировать и учитывать работу по физическому воспитанию в средних учебных заведениях Задачи: 1. Усвоить структуру, содержание и требования к ведению документов планирования, контроля и учёт работы по физическому воспитанию. 2. Научиться организации и методике проведения контроля физической подготовленности учащихся и студентов профессиональных училищ и средних специальных учебных заведений. 3. Знать организацию врачебного контроля в учебных заведениях. План: 1. Программы по физическому воспитанию и их характеристика. 2. Документы планирования учебной работы. 3. Документы учёта учебной нагрузки преподавателей. 4. Виды контроля и учёта работы по физическому воспитанию в ПТУ и ССУЗ. Контролирующие организации.	ПР, КР
5.	Планирование, контроль и учёт работы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.	Цель: научиться планировать, контролировать и учитывать работу по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Задачи: – Усвоить структуру, содержание и требования к ведению документов планирования, контроля и учёт работы по физическому воспитанию. – Научиться организации и методике проведения контроля физической подготовленности учащихся и студентов высших учебных заведений. – Знать организацию врачебного контроля в высших учебных заведениях. План: 1. Организация и функции кафедры физического воспитания ВУЗа. 2. Содержание и построение учебного процесса. 3. Организационно-методические особенности занятий в различных отделениях. 4. Самостоятельные формы занятий.	ПР, КР
6.	Планирование, контроль и учёт физического	Цель: научиться организации планирования, контроля и учёта физического воспитания взрослого населения. Задача:	ПР

	воспитания взрослого населения	1. Знать содержание и методику планирования, контроля и учёта физического воспитания взрослого населения. 2. Знать содержание и методику самоконтроля. 3. Уметь организовывать и проводить педагогический контроль с различными возрастными группами населения. 4. Освоить работу с документами контроля, учёта и отчётности. План: План: Введение - Возрастная периодизация и задачи физической культуры для взрослого населения. 1. Повседневно-бытовые формы. 2. Рекреативно-оздоровительные формы занятий. 3. Общеподготовительные формы. 4. Спортивные секции. 5. Физическая культура в жизни людей старшего поколения.	
7.	Педагогический контроль в физическом воспитании	Цель: научиться организации педагогического контроля физического воспитания различных контингентов занимающихся физической культурой и спортом. Задача: 5. Знать содержание и методику педагогического контроля и самоконтроля 6. Уметь организовывать и проводить педагогический контроль с различными возрастными группами населения. 7. Освоить работу с документами контроля, учёта и отчётности. План: 1. Виды контроля физического воспитания населения 2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. 3. Физкультурный самоконтроль 4. Связь педагогического и других видов контроля в ФВ. 5. Виды педагогического контроля. 6. Средства и методы контроля на уроке ФК. Самоконтроль.	ПР, КР
8.	Технология планирования в спорте	Цель: Закрепить знания о структуре, содержании и об основных технологиях планирования спортивной тренировки. Задачи: 1. Усвоить сущность, структуру и содержание всех видов планирования спортивной тренировки. 2. Научиться создавать перспективные, текущие и оперативные планы подготовки спортсменов. План: 1 Технология планирования в спорте	ПР, КР

		2 Перспективное планирование 3 Текущее планирование 4 Оперативное планирование	
9.	Планирование спортивной тренировки	Цель: Закрепить знания структуры, содержания и основные технологии планирования спортивной тренировки. Задачи: 1. Усвоить сущность, структуру и содержание всех видов планирования спортивной тренировки. 2. Научиться создавать перспективные планы подготовки спортсменов. План: 1. Сущность и назначение планирования, его виды 2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. 3. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению	ПР, КР
10.	Годовое планирование и контроль спортивной тренировки	Цель: Закрепить знания структуры, содержания и основные технологические процессы годового планирования, сущности контроля периодов тренировки спортсменов. Задачи: 1. Усвоить сущность, структуру и содержание годового планирования спортивной тренировки. 2. Научиться создавать годовой план и знать основные аспекты контроля на различных этапах подготовки спортсменов. План: 1. Годовой план, его содержание и методика составления 2. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование. 3. Контроль в подготовке спортсменов.	ПР, КР
11.	Контроль и учёт в процессе спортивной тренировки	Цель: Закрепить знания основных форм контроля и учёта нагрузки в процессе спортивной тренировки. Задача: Освоить виды контроля и учёта спортивного совершенствования различных возрастных контингентов спортсменов. План: 1. Значение и виды контроля. 2. Основные формы и организация контроля 3. Учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	ПР, КР
12.	Контроль спортивной тренировки и	Цель: Закрепить знания контроля и учёта нагрузки, данных физической и технической подготовки к	ПР, КР

	разработка тактического плана выступления спортсмена	соревнованиям. Задача: 1. Освоить виды контроля и учёта спортивного совершенствования различных возрастных контингентов спортсменов. 2. Научиться составлять тактический план выступления спортсмена на соревнованиях План: 1. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. 2. Контроль над физ. подготовленностью. 3. Контроль над технической подготовленностью. 4. Основные формы и организация контроля. 5. Контроль за факторами внешней среды. 6. Значение учёта и его виды.	
--	--	---	--

Примечание: УП – устный опрос.

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ (проектов)

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом

1. 2.3.4. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом

2. 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 практически м занятиям	1. 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 . 2. 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 978-5-534-044928. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984 3. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14 . 4. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6687-9. — Режим доступа

		: www.biblio-online.ru/book/EE96FDA7-F69C-4BB6-8597-4092C82694CB .
2	Подготовка к письменному опросу	1. 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 2. 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. 3. 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. 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. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 242 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03673-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/A7274F99-AF93-4EDF-95C6-364268AFF6DD
4	Подготовка контрольных работ	1. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2 2. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа www.biblio-online.ru/book/1C2522E5-E248-4A82-B03E-BEF0B548E09A

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, применяемые при освоении дисциплины

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	ПК–1 Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса	реализуется способностью организовать деятельность обучающихся, направленную на	Контрольная работа Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Структура системы движений.	Зачет

		развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной деятельности	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 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 Теория и методика физического воспитания	
3			Тест по теме: Теории-и методике физического воспитания Круглый стол: Тема: Направления 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 (экзамен/зачет)

1. Квалификационные характеристики специалиста физической культуры;
2. Виды и формы деятельности специалиста;
3. Компоненты профессиональной деятельности специалиста;
4. Планирование физического воспитания;
5. Виды и формы планирования;
6. Документы планирования в школе.
7. Контроль в физическом воспитании;
8. Виды контроля;
9. Контроль двигательной деятельности учеников на уроке физической культуры;
10. Способы оценки техники выполнения упражнений;
11. Оценка уровня физических качеств и требования к тестам;
12. Способы оценки функционального состояния учеников на уроке физической культуры;
13. Самоконтроль занимающихся;
14. Общая и моторная плотность урока;
15. Хронометраж и пульсометрия урока;
16. Регулирование и контроль нагрузки на уроке;
17. Подготовка учителя к уроку;
18. План-конспект урока физической культуры;
19. Педагогический анализ урока физической культуры;
20. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля);
21. Общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки;

Зачетные материалы для промежуточной аттестации (экзамен/зачет)

1. Квалификационные характеристики специалиста физической культуры
2. Виды и формы деятельности специалиста
3. Компоненты профессиональной деятельности специалиста.
4. Планирование физического воспитания (сущность, требования, аспекты планирования)
5. Виды и формы планирования.
6. Документы планирования в школе.
7. Контроль в физическом воспитании (определение, требования и направления контроля).
8. Виды контроля.
9. Контроль двигательной деятельности учеников на уроке физической культуры.
10. Способы оценки техники выполнения упражнений.
11. Оценка уровня физических качеств и требования к тестам.
12. Способы оценки функционального состояния учеников на уроке физической культуры.
13. Самоконтроль занимающихся.
14. Общая и моторная плотность урока;
15. Хронометраж и пульсометрия урока;
16. Регулирование и контроль нагрузки на уроке.
17. Подготовка учителя к уроку:
18. План-конспект урока физической культуры.
19. Педагогический анализ урока физической культуры. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
20. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
21. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
22. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
23. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
24. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
25. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
26. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
27. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
28. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
29. Структура малых тренировочных циклов и их типы.
30. Структура средних типов тренировки и их типы.
31. Структура макроциклов и факторы определяющие её построение.
32. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
33. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
34. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
35. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

Задания для самостоятельной работы студентов

№	Т	Содержание раздела
1	Основы планирование процесса физического воспитания и формы планирования физического воспитания	Практическое занятие № 1. Цель: Знать основы планирования педагогической деятельности. Задача: Усвоить виды, формы, способы и документы планирования в учебных заведениях различного уровня. (один вопрос по 1 теме).
2	Технология планирования процесса физического воспитания	Практическое занятие №2 Цель: научиться определять требования и методику планирования физического воспитания Задачи: 1. Уяснить характеристики основных документов планирования в физическом воспитании. 2. Знать структуру и содержание основных разделов документов планирования (один вопрос по 2 теме).
3	Педагогический контроль и учёт физического воспитания школьников	Практическое занятие №3 Цель: Сформировать понятия о педагогическом контроле. Задача: 1. Знать содержание и методику организации педагогического контроля и самоконтроля. 2. Уметь организовывать и проводить педагогический контроль с различными возрастными группами учащихся. Освоить работу с документами контроля, учёта и отчётности.
4	Планирование, контроль и учёт работы по физическому воспитанию в средних специальных учебных заведениях	Практическое занятие № 4 Цель: научиться планировать, контролировать и учитывать работу по физическому воспитанию в средних учебных заведениях Задачи: 1. Усвоить структуру, содержание и требования к ведению документов планирования, контроля и учёт работы по физическому воспитанию. 2. Научиться организации и методике проведения контроля физической подготовленности учащихся и студентов профессиональных училищ и средних специальных учебных заведений. 3. Знать организацию врачебного контроля в учебных заведениях.

		Обсуждение теоретического материала по теме 4 (один вопрос по теме 4).
5	Планирование, контроль и учет работы по физическому воспитанию в высших учебных заведениях	Практическое занятие № 5. Цель: Задачи: Цель: научиться планировать, контролировать и учитывать работу по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Задачи: 1. Усвоить структуру, содержание и требования к ведению документов планирования, контроля и учет работы по физическому воспитанию. 2. Научиться организации и методике проведения контроля физической подготовленности учащихся и студентов высших учебных заведений. 3. Знать организацию врачебного контроля в высших учебных заведениях. Обсуждение теоретического материала по теме
6	Планирование, контроль и учёт физического воспитания взрослого населения	Практическое занятие № 6 Цель: научиться организации планирования, контроля и учёта физического воспитания взрослого населения. Задача: 1. Знать содержание и методику планирования, контроля и учёта физического воспитания взрослого населения. 2. Знать содержание и методику самоконтроля. 3. Уметь организовывать и проводить педагогический контроль с различными возрастными группами населения. 4. Освоить работу с документами контроля, учёта и отчётности.
7	Педагогический контроль в физическом воспитании	Цель: научиться организации педагогического контроля физического воспитания различных контингентов занимающихся физической культурой и спортом. Задача: 1. Знать содержание и методику педагогического контроля и самоконтроля 2. Уметь организовывать и проводить педагогический контроль с различными возрастными группами населения. 3. Освоить работу с документами контроля, учёта и отчётности (один вопрос по 7 теме).

8	Технология планирования в спорте	Практическое занятие № 8 Цель: Закрепить знания о структуре, содержании и об основных технологиях планирования спортивной тренировки. Задачи: 1. Усвоить сущность, структуру и содержание всех видов планирования спортивной тренировки. 2. Научиться создавать перспективные, текущие и оперативные планы подготовки спортсменов. (один вопрос по 8 теме).
	Планирование, контроль и учёт в процессе тренировки спортсменов.	Практическое занятие № 9 Цель: Закрепить знания структуры, содержания и основные технологии планирования спортивной тренировки. Задачи: 1. Усвоить сущность, структуру и содержание всех видов планирования спортивной тренировки. 2. Научиться создавать перспективные планы подготовки спортсменов (один вопрос по 9 теме).
9	Основные формы организации контроля и учёта в процессе спортивной тренировки	Практическое занятие № 11 Цель: Закрепить знания основных форм контроля и учёта нагрузки в процессе спортивной тренировки. Задача: Освоить виды контроля и учета спортивного совершенствования различных возрастных контингентов спортсменов. (один вопрос по 11 теме).

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 основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

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

5.1 Учебная литература

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

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

Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14

Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-6687-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/EE96FDA7-F69C-4BB6-8597-4092C82694CB

5.2 Дополнительная литература

1. 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
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева
3. 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.
4. 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.
5. 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
6. Филиппов, С. С. Менеджмент физической культуры и спорта : учебник для академического бакалавриата / С. С. Филиппов. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 242 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-03673-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/A7274F99-AF93-4EDF-95C6-364268AFF6DD

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

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.prilib.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--p1ai/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)

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)	Мебель: учебная мебель Комплект специализированной	Ауд, № 11,4,2

зал Научной библиотеки)	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)	
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

3.

Задания для самостоятельной работы студентов

№	Раздел	Содержание раздела
1	Определение основного центра массы тела	Исходные данные: Методическая разработка. Первый этап. Научить обучающихся определению основных центров масс (ОЦМ) звеньев тела, инерционных характеристик и условий статического положения тела.

	графическим способом.	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 техники выполнения двигательных действий из избранного вида спорта	Пятый этап. На основании обзора пройденного учебного материала студент выбирает интересующую его тему, согласовывает с 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**