

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.О.17.12 ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ

Направление подготовки 44.03.01. Педагогическое образование

Направленность (профиль) Физическая культура

Форма обучения очная

Квалификация бакалавр

Краснодар 2025

Рабочая программа дисциплины «Теория и методика физического воспитания» 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:

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. Цель и задачи дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физического воспитания» относится к обязательной части Блока 1. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенции ПК–1 – Способен применять предметные знания при реализации образовательного процесса Дисциплины используют в системе профессиональной подготовки бакалавров для освоения профилирующих дисциплин знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

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

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

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

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

1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания» относится к вариативной части блока 1. «Предметно-содержательный модуль по профилю физическая культура» учебного плана. В соответствии с рабочим учебным планом дисциплина изучается на 3 курсе по очной. Вид промежуточной аттестации: зачет.

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-1 Способен осуществлять обучение учебному предмету на основе использования предметных методик и современных образовательных технологий	
ИПК 1.1 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 1.2 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

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
		108 часа
Контактная работа, в том числе:		

Аудиторная работа (всего):		50,3	
Занятия лекционного типа			
лекционные занятия		20	20
лабораторные занятия			
практические занятия		30	30
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)		0,3	0,3
Промежуточная аттестация (ИКР)			
Самостоятельная работа в том числе:		-	-
Курсовая работа			
Контрольная работа			
Расчетно-графическая работа			
Реферат/эссе (подготовка)			
Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка		22	22
Подготовка к текущему контролю			
Контроль:		35,7	35,7
Подготовка к экзамену			
Общая трудоёмкость	час.	108	108
	в том числе контактная работа	50,3	50,3
	зач. ед.	3	3

2.2 Структура дисциплины

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы (темы) дисциплины, изучаемые в 5 семестре 3 курсе лекции и практические занятия

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	10	2	2		6	-
2	Содержание и система физического воспитания Средства физического воспитания	10	2	2		6	-
3	Методы физического воспитания. Закономерности физического воспитания. Обучение двигательным действиям	14	4	2	2	6	
4	Воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости	12	2	2	2	6	-
5	Планирование процесса физического воспитания.	12	2	2	2	6	-

6	Организация и построение занятий в физическом воспитании Содержание и формы профессиональной деятельности	12	2	2	2	6	-
7	Физическое воспитание дошкольников и школьников Формы занятий физическими упражнениями в школе	12	2	2	2	6	-
8	Подготовка спортсмена Построение спортивной тренировки Планирование и контроль спортивной тренировки	12	2	2	2	6	-
9	Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования Судейство соревнований. Спортивные достижения	9,7	2	2		5,7	-
ИТОГО по разделам дисциплины		54,3	20	18	12	54	-
Контроль самостоятельной работы (КСР)		4	-	-	-	-	4
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,3	-	-	-	-	0,3
Подготовка к текущему контролю							
Подготовка к экзамену (контроль)		35,7	-	-	-	-	35,7-
Общая трудоёмкость по дисциплине		108	20	18	12	54	4,0

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

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

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

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

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

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

2.3.2 Занятия практические

	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
--	------	--------------------	-------------------------

1	2	3	4
1.	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 : 1. Физические упражнения (ФУ)– основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. 2. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. 3. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. 4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства. –	ПР, КР
2.	Методы	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов	ПР, КР

	физического воспитания	физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов. План: 1. Типологическая характеристика методов 2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: 3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. 4. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). 5. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. 6. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия 7. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом. 8. Специфические методы физического воспитания. 9. Методы строго-регламентированного упражнения: – расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; – сопряжённого и интервального упражнения; – стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; 10. Схема методов строго регламентированного упражнения	
3.	Методы физического воспитания	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:	ПР, КР

		1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения 2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений 3. Комбинированные методы упражнения 4. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. 5. Форма занятия – «Круговая тренировка». 6. Игровой метод. 7. Соревновательный метод. 8. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения	
4.	Закономерности физического воспитания	Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания. Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания. План: 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 2. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ – сознательности и активности; – наглядности; – доступности и индивидуализации; – систематичности 3. Специфические принципы ФВ: – непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха; – постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; – циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; – возрастная направленность физического воспитания.	ПР, КР
5.	Обучение двигательным действиям	действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям. Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям.	ПР, КР

		Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий. План: Введение – двигательные действия как предмет обучения. 1. Закономерности формирования двигательных умений и навыков 2. Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. 3. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка. 4. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. 5. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям – Первый этап обучения (начальное разучивание действия). – Второй этап углублённого разучивания. – Третий этап (результатирующая отработка действия). 6. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. 7. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. 8. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.	
6.	Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы	Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: 1. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. 2. Физические качества и закономерности их развития. 3. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательно-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей 4. Сила как физическое качество. Типы силовых	ПР, КР

		способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей	
7.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: 1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. 3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.	ПР, КР
8.	Планирование процесса физического воспитания	Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания. Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания. Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста. Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания. Знать основные документы планирования и контроля. План: Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию.	

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

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

При изучении дисциплины применяются электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

работа.

2.3.3. Занятия практические

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Средства физического воспитания	1. Физические упражнения. 2. Классификация физических упражнений. 3. Структура системы движений. 4. Вспомогательные средства физического воспитания. Методические рекомендации к теоретической части : 1. Физические упражнения (ФУ)– основное средство физического воспитания. Слово «физическое» отражает характер совершаемой работы Содержание ФУ. Оздоровительное значение ФУ. Образовательная роль ФУ. Педагогическое значение ФУ – это влияние на личностные качества. Содержание любого ФУ. Форма ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура. 2. Классификация ФУ по признаку исторически сложившихся систем ФВ: гимнастика; игры; спорт; туризм, по	ПР, КР

		анатомическому признаку; преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств, биомеханической структуры движений, по признаку физиологических зон мощности: максимальной; субмаксимальной; большой; умеренной, по спортивной специализации. 3. Структура системы движений. Технические характеристики движений. Результат движений зависит от техники ФУ. Три фазы: подготовительная, основная и заключительная. Эффект ФУ. Пространственные характеристики ФУ. Рациональная техника. Траектория движения. Временные характеристики. Темп движения. Пространственно-временные характеристики – это скорость и ускорение. Динамические характеристики отражают воздействие внутренних и внешних сил в процессе движения. Ритм. Внутренние силы. Внешние силы. Оценка эффективности техники. Результативность ФУ. Сопоставление параметров эталонной техники. Ближайший (следовой) и кумулятивный эффект. Следовой эффект упражнения. Суперкомпенсаторная фаза. Редукционная фаза. 4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.	
2.	Методы физического воспитания	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов. План: 1. Типологическая характеристика методов 2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: 3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. 4. Методы строго регламентированного упражнения. 5. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). 6. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. 7. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений 8. Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия 9. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом. 10. Специфические методы физического воспитания. 11. Методы строго-регламентированного упражнения: 12. расчленённо-конструктивного и целостно-	ПР, КР

		конструктивного упражнения; 13. сопряжённого и интервального упражнения; 14. стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; 15. Схема методов строго регламентированного упражнения	
3.	Методы физического воспитания	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания. Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения. План: 1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения 2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений 3. Комбинированные методы упражнения 4. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. 5. Форма занятия – «Круговая тренировка». 6. Игровой метод. 7. Соревновательный метод. 8. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения	ПР, КР
4.	Обучение двигательным действиям	действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям. Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям. Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий. План:	ПР, КР

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

	качеств: быстроты, выносливости, гибкости	двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: 1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. 3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.	
--	--	---	--

Защита лабораторной работы (ЛР), выполнение курсового проекта (КП), курсовой работы (КР), расчетно-графического задания (РГЗ), написание реферата (Р), эссе (Э), коллоквиум (К), тестирование (Т) и т.д.

При изучении дисциплины применяются электронное обучение, дистанционные образовательные технологии в соответствии с ФГОС ВО.

2.3.3 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы организуются учебным планом по решению комиссии кафедры факультета

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическим занятиям	Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2 Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191 Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России).

		— ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97 Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038 Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB
2	Подготовка к письменному опросу	Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/5178 Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/6982 Валеев, Н.М. Восстановление работоспособности спортсменов после травм опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс] : учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва : Физическая культура, 2009. — 304 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/9155 Виноградов, П.А. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 156 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69852 Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т.2 [Электронный ресурс] : учеб. / Ю.К. Гавердовский, М.В. Смолевский. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 231 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/6982 Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C Дворкин, Л. С. Тяжёлая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд.,

		испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA34 Донской, Д.Д. Законы движений в спорте. Очерки по теории структурности движений [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2015. — 178 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/6984 Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB
--	--	---

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 развитие интереса к учебному предмету, в рамках урочной и внеурочной деятельности	Контрольная работа Физические упражнения. Классификация физических упражнений. Структура системы движений. Вспомогательные средства физического воспитания. Типологическая характеристика методов Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-	Зачет

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

Вопросы для письменного опроса

1. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
2. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
3. Общая характеристика форм занятий ФУ.
4. Характерные признаки и типы уроков ФК.
5. Методика проведения урока ФК.
6. Педагогический анализ урока.
7. Общая и моторная плотность урока.
8. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках

ФК.

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

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

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
5.	Закономерность и физического воспитания	Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания. Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания. План: Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ сознательности и активности; наглядности; доступности и индивидуализации; систематичности Специфические принципы ФВ: непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха;

		постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; возрастная направленность физического воспитания.
6.	Обучение двигательным действиям	Цель: Формировать двигательные действия, умений высшего порядка, Этапах процесса обучения двигательным действиям. Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям. Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и устранения ошибок выполнения действий. План: Введение – двигательные действия как предмет обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков Автоматизация и стереотипизация движений. Соотношение моментов стереотипности и вариативности в двигательном навыке. Закономерности переноса двигательных умений и навыков. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям Первый этап обучения (начальное разучивание действия). Второй этап углублённого разучивания. Третий этап (результатирующая отработка действия). Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.
7.	Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы	Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, двигательно-координационных способностей, силовых способностей, простых и сложных реакций организма и выносливости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития координационных способностей и силы. Определить основные средства и методы воспитания координации и силовых способностей у занимающихся физической культурой и спортом.

		План: Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательных координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Цель: Сформировать знания о закономерностях управления развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности и конкретно, быстроты простых и сложных реакций организма, выносливости и гибкости. Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом. План: Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.
9.	Планирование процесса физического воспитания	Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания. Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания. Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста. Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания. Знать основные документы планирования и контроля. План: Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и

		направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе. Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.
10.	Контроль в физическом воспитании	Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания. Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания. Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста. Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания. Знать основные документы планирования и контроля. План: Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.
11.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий

		физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы
12.	Физическое воспитание дошкольников	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. Формы организации занятий. Особенности методики занятий.
13.	Физическое воспитание в школе.	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме

		учебно-воспитательной работы. План: Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. в среднем школьном возрасте. Особенности проведения уроков в старших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы
14.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: Формы и методы научного исследования. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по физическому воспитанию. Возрастная периодизация и

		задачи физического воспитания школьников. Формы занятий физическими упражнениями в школе. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.
15.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	Цель: Сформировать понятия структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. Задачи, структура и содержание урока ФК. Организация и методика проведения урока в младших классах. Деятельность учителя на уроке физической культуры. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.

Критерии оценивания результатов обучения

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

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

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

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

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

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

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

Для лиц с нарушениями зрения:

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

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

5. Перечень учебной литературы, информационных ресурсов и технологий

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

5.1. Учебная литература

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

5.2. Периодическая литература

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

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

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

Электронно-библиотечные системы (ЭБС):

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

Профессиональные базы данных:

1. Web of Science (WoS) <http://webofscience.com/>
2. Scopus <http://www.scopus.com/>
3. ScienceDirect www.sciencedirect.com
4. Журналы издательства Wiley <https://onlinelibrary.wiley.com/>
5. Научная электронная библиотека (НЭБ) <http://www.elibrary.ru/>
6. Полнотекстовые архивы ведущих западных научных журналов на Российской платформе научных журналов НЭИКОН <http://archive.neicon.ru>
7. Национальная электронная библиотека (доступ к Электронной библиотеке диссертаций Российской государственной библиотеки (РГБ) <https://rusneb.ru/>
8. Президентская библиотека им. Б.Н. Ельцина <https://www.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)

Биомеханика:

Варианты методических указаний (определяется преподавателем), например:

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

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

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

7. Материально-техническое обеспечение по дисциплине (модулю)

Наименование специальных помещений	Оснащенность специальных помещений	Перечень лицензионного программного обеспечения
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер	Ауд, № 9,11,4,2
Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	Ауд, № 9,11,4,2

аттестации		
Учебные аудитории для проведения лабораторных работ. Лаборатория...	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	Спортивный зал ФОК
Учебные аудитории для курсового проектирования (выполнения курсовых работ)	Мебель: учебная мебель Технические средства обучения: экран, проектор, компьютер Оборудование:	

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

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

	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)	
--	--	--

Задания для самостоятельной работы студентов

№	Раздел	Содержание раздела
1	Определение основного центра массы тела графическим способом.	Исходные данные: Методическая разработка. Первый этап. Научить обучающихся определению основных центров масс (ОЦМ) звеньев тела, инерционных характеристик и условий статического положения тела. Выполнить: . 1. Измерение длины звеньев тела и расчёт их абсолютных весов. 2. Построение схематично (по основным суставам) выбранной статической позы из своей специализации. 3. Расчёт центра масс и относительных весов звеньев тела. 4. Определение графическим способом положения ОЦМ тела исследуемого на чертеже.
2	Определение основного центра массы тела аналитическим способом.	Исходные данные: Методическая разработка. Второй этап. Научить студентов производить расчёты по определению ОЦМ тела при выполнении спортсменом физических упражнений. Выполнить: 1. Измерение горизонтальных и вертикальных координат ОЦМ звеньев на схеме статической позы. 2. Вычисление значений горизонтальных и вертикальных статических моментов, звеньев тела спортсмена. 3. Нахождение горизонтальной и вертикальной координат ОЦМ тела спортсмена аналитически. 4. Определение абсолютной и относительной погрешности способов определения ОЦМ тела спортсмена графическим и аналитическим способами. 5. Выводы о точности нахождения ОЦМ тела спортсмена.
3	Оценка устойчивости положения тела в постоянной статической позе.	Исходные данные: Методическая разработка. Третий этап. Научить студентов методике определения основных характеристик устойчивости тела в статической позе. Выполнить: 1. Определение на схеме статической позы тела спортсмена длины опоры и высоту расположения ОЦМ от линии опоры. 2. Оценка устойчивость 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**