



1920

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

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



УТВЕРЖДАЮ:

Проректор по работе с филиалами

Евдокимов А.А.

« 06 » июня 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Направление подготовки:	44.03.01 Педагогическое образование
Направленность (профиль):	Физическая культура и спорт
Программа подготовки:	академический бакалавриат
Форма обучения:	заочная
Квалификация (степень) выпускника:	бакалавр

Краснодар 2020

Рабочая программа дисциплины «Физкультурно-спортивные технологии» 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. № 125, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 15.03.2018 г. № 50362
Программу составил:

А.С. Соколов, канд. пед. наук, доцент

Рабочая программа дисциплины Б1.В.1.ДВ.04.02 «Физкультурно-спортивные технологии» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры протокол от «04» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культу

Лукьяненко М. А.

Рабочая программа дисциплины Б1.В.1.ДВ.04.02 «Физкультурно-спортивные технологии» утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «04» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой (выпускающей)

профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А.

Рабочая программа дисциплины Б1.О.03.05 «Физическая культура и спорт» утверждена на заседании кафедры профессиональной педагогики, психологии и физической культуры, протокол от «04» июня 2020 г. № 10

Заведующий кафедрой (выпускающей)

профессиональной педагогики, психологии и физической культуры

Лукьяненко М.А.

Утверждена на заседании учебно-методического совета филиала протокол от «11» июня 2020 г. № 3

Председатель УМС филиала Поздняков С. А.

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



Оглавление

1. Цели и задачи изучения дисциплины.....	4
1.1 Цели освоения дисциплин.....	4
1.2 Задачи дисциплины.....	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине.....	5
2. Структура и содержание дисциплины.....	6
2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.....	6
2.2 Структура дисциплины.....	7
2.3 Содержание учебного материала.....	10
2.3.1 Содержание лекционного материала.....	10
2.3.2 Содержание практического материала.....	13
2.3.3 Примерная тематика курсовых работ.....	64
2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....	64
3. Образовательные технологии.....	67
3.1 Образовательные технологии при проведении лекций.....	67
3.2 Образовательные технологии при проведении практических занятий.....	69
4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	119
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....	119
4.1.1 Примерные вопросы для устного (письменного) опроса.....	121
4.1.2 Примерные тестовые задания.....	124
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....	126
4.3 Вопросы к зачёту.....	131
5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	131
5.1 Основная литература.....	131
5.2 Дополнительная литература.....	132
5.3 Периодические издания.....	133
6. Перечень ресурсов информационных технологий, сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....	133
7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....	136
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплины.....	137
8.1 Перечень информационных технологий	137
8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения.....	137
9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.....	137

1. Цели и задачи освоения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Физкультурно-спортивные технологии» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направленно на формирование у обучающихся компетенций: ПК-3 – способность осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов.

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 «Физкультурно-спортивных технологий» относится к вариативной части блока 1.

1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

№	Индекс компетенции	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
			знать	уметь	владеть
	ПК–3	реализуется способностью осуществлять педагогическую поддержку и сопровождение обучающихся в процессе достижения метапредметных, предметных и личностных результатов	- основы техники гимнастических упражнений; - основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений - основы теории и методики преподавания в гимнастике; - приёмы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой; - основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;	- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности; - подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;	- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»; - применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы; - рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестры (часы)	
			3	4
Контактная работа, в том числе:				
Аудиторные (всего):		26		
Занятия лекционного типа		8	4	4
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)		18	12	6
Лабораторные занятия				
Иная контактная работа:				
Контроль самостоятельной работы (КСР)				
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,6	0,2	0,2
Самостоятельная работа, в том числе				
Курсовая работа				
Проработка учебного (теоретического) материала		281,1	94	96
Выполнение индивидуальных заданий (устный опрос, практические задания)				
Подготовка к текущему контролю				
Контроль:				
Подготовка к зачёту		16,3	3,8	3,8
Общая трудоёмкость	час.	324	108	108
	в том числе контактная работа	26,6	10	8
	зач. ед.	9	3	3

2.2 Структура дисциплины

№	Наименование разделов	Всего	Количество часов				
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа	КСР, ИКР, контроль
			ЛК	ПЗ	ЛР	СРС	-
1.	Обучение двигательным действиям	6	2	4			
2.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы.	6	2	4			
3.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	6	2	4			
4.	Содержание и формы деятельности	8	2	6			
ИТОГО по разделам дисциплины		26	8	18		281,1	
Контроль самостоятельной работы (КСР)							
Промежуточная аттестация (ИКР)		0,6	-	-	-	-	0,6
Подготовка к зачёту (контроль)		16,3	-	-	-		16,3
Общая трудоёмкость по дисциплине		324	8	18		281,1	16,9

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Обучение двигательным действиям.	Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Автоматизация и стереотипизация движений. Физиологический механизм формирования умений и навыков.	У,П
2.	Воспитание физических качеств	Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательного-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	У,П
3.	Воспитание физических качеств	Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.	У,П
4.	Воспитание физических качеств	Выносливость. Скоростная выносливость. Силовая выносливость. Двигательно-координационная выносливость. Средства и методы. Методика воспитания силовой выносливости Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости	У,П

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

2.3.2 Содержание практических занятий

№	Содержание занятий	Практ занятия
1.	Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колонна. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко,	ПР, КР

	отрывисто и энергично. Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
2.	Построения 1. Построение в шеренгу. Действия преподавателя. Команда: “СМИРНО” “В ОДНУ (ДВЕ), (ТРИ и т.д.) ШЕРЕНГУ - СТАНОВИСЬ!” 2) Построение в колонну. Команда: ”В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ (ДВА, ТРИ и т.д.) - СТАНОВИСЬ!” 3. Построение в круг по распоряжению: ”ВСТАНЬТЕ В круг”. Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
3.	Строевые приёмы на месте по командам: “СМИРНО!”. “РАВНЯЙСЬ!” “ВОЛЬНО!”. “ПРАВОЙ (левой) - ВОЛЬНО!” .”ОТСТАВИТ!”. “НАЛЕВО!”. “НАПРА-ВО “КРУ-ГОМ!”. Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
4.	Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подаётся команда “НА ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ - РАССЧИ.ТАЙСЬ!” Затем подаётся команда: “В ДВЕ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ!” По этой команде вторые номера делают шаг левой назад / раз 1, правой вправо за первые номера / два 1 и приставляют левую 1 три 1. При обучении необходимо давать подсчёт (1,2,3,). При обратном перестроении подаётся команда «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТРОЙСЯ !». По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону (раз), правой вперёд /два 1 и приставляют левую/три/. При повороте шеренги кругом после подачи исполнительной команды вторые номера делают шаг правой вперёд / раз 1 шаг левой в сторону / два / и приставляют правую / три / . При обратном перестроении вторые номера делают шаг правой в сторону 1 раз 1 , шаг левой назад ___ /два/ и приставляют правую к левой/три/. Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	ПР, КР
5.	Перестроение из одной шеренги в три . Подаётся команда : «ПО ТРИ - РАССЧИТАЙСЬ!» Затем вторая команда : “В ТРИ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ “По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад 1 раз 1, левой в сторону / два 1, и приставляют о- правую к левой 1 три 1, становятся в затылок в вторым номерам . Третьи номера делают шаг левой вперёд / раз 1 , правой в сторону 1 два 1, и приставляют левую ногу 1 три / становятся впереди вторых номеров. Для обратного перестроения подаётся а команда :» В ОДНУ ШЕРЕНГУ -	ПР, КР

	СТРОЙСЯ!». Перестроение происходит в обратном порядке Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.	
6.	Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.	ПР, КР
7.	Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.	ПР, КР
8.	Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.	ПР, КР
9.	Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.	ПР, КР

2.3.3 Лабораторные занятия

непредусмотренные учебной программой

2.3.4 Тематика курсовых работ

непредусмотренные учебной программой

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

№	Вид СР	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Подготовка к практическому занятию	- 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 . - Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2 .

		3. 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. 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 . 6. 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	Подготовка контрольных работ	1. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/51783 . — Загл. с экрана. 2. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/69820 . — Загл. с экрана. 3. Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/10832 . 4. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71 . 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 . 7. 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-EDC78E6EB4D2 .
2	Подготовка к письменному опросу	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. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2 . 3. 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. 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 . 6. 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 .

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

2.3.3 Лабораторные занятия

непредусмотренные учебной программой

2.3.4 Тематика курсовых работ

непредусмотренные учебной программой

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентностного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся. В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, интерактивные технологии.

3.1 Образовательные технологии при проведении лекций

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
1.	Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
2.	Воспитание физических качеств. Ловкость. Сила.	Интерактивная лекция	2*
3.	Воспитание физических качеств. Быстрота.	Интерактивная лекция	2*
4.	Воспитание физических качеств. Гибкость.	Интерактивная лекция	2*
			6*

3.2. Образовательные технологии при проведении практических занятий

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологий	Кол-во часов
1.	Практические занятия освоения элементов и связок гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Дискуссия	4
2.	Практические занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Тренинг	4
3.	Практические занятия занятия освоения занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Обсуждение в группах Дискуссия Тренинг	4
4.	Практические занятия занятия освоения	Обсуждение в группах	6

	занятия освоение элементов, связок и частей гимнастических упражнений	Тренинг Дискуссия	
		Итого:	18
		из них интерактивных занятий:	8*

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Содержание и формы деятельности	Практическая работа Устный опрос	25
2.	Строевые упражнения	Практическая работа Письменный опрос	25
3.	Обще развивающие, подводящие и подготовительные упражнения	Практическая работа Письменный опрос	25
4.	Упражнения на гимнастических снарядах. Прикладные упражнения	Практическая работа Устный опрос	25
Всего:			100

4.1.1 Примерные вопросы для устного опроса

- ТМФКиС как наука и учебный предмет.
- Система основных понятий ТМФКиС
- Двигательная деятельность и её составляющие.
- Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
- Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
- Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
- (способ повторения, содержание и формы ФУ)
- Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
- Биомеханические характеристики движений.
- Вспомогательные средства ФВ.
- Классификация ФУ и её педагогическое значение.
- Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
- Структурная основа методов ФВ.
- Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
- Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
- Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
- Практические методы ФВ.
- Цели и задачи ФВ.
- Система ФВ (её основы).
- Основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.
- Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.

21. Специфические принципы ФВ.
22. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
23. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
24. Сила (средства, методы воспитания).
25. Выносливость (средства, методы воспитания).
26. Быстрота (средства, методы воспитания).
27. Ловкость (средства, методы воспитания).
28. Гибкость (средства, методы воспитания)
29. Этап углублённого разучивания действия.
30. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
31. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.
32. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
33. Общая характеристика форм занятий ФУ.
34. Характерные признаки и типы уроков ФК.
35. Методика проведения урока ФК.
36. Педагогический анализ урока.
37. Общая и моторная плотность урока.
38. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.
39. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
40. Виды планирования и документы планирования в школе.
41. Педагогический контроль (направление педконтроля).
42. Виды педагогического контроля
43. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
44. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
45. Методика проведения урока ФК в младших классах.
46. Методика проведения урока ФК в средних классах.
47. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
48. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
49. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
50. ФВ учащихся в ПУ.
51. ФВ студентов в ВУЗах.
52. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
53. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
54. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
55. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе.
56. (направленность, средства, регулирование нагрузки).
57. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.
58. ФВ студентов специальных медицинских групп.
59. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
60. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
61. Спорт. Характерные черты спорта.
62. Спорт как многогранное общественное явление.

63. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
64. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спортивная подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.
65. Функции спорта.
66. Классификация видов спорта (олимпийская и общепринятая по Л.П. Матвееву)
67. Профессионализм и любительство в спорте.
68. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.
69. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
70. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
71. Классификация спортивных соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
72. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
73. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
74. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
75. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
76. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.
77. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
78. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
79. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
80. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
81. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
82. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
83. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
84. Структура малых тренировочных циклов.
85. Структура средних тренировочных циклов.
86. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
87. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
88. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
89. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки.
90. Спортивная тренировка как многолетний

4.1.2. Примерные тестовые задания

1.	Скорость движения в беге можно отнести	А к показателям объема с «внешней стороны» В к показателям объема с «внутренней стороны» С к показателям интенсивности с «внешней стороны» D к показателям интенсивности с «внутренней стороны»	С
2.	Предметом изучения методики физического воспитания является	А установление частных закономерностей физического воспитания В установление общих закономерностей физического воспитания как педагогического процесса С изучение методики физического воспитания людей разного возраста D изучение методики спортивной тренировки	А
3.	Цель ТМФВ как учебной дисциплины	А обучение теоретическим знаниям по физической культуре В формирование профессионально-педагогических умений будущего учителя физической культуры С обучение методики проведения уроков ФК в школе D формирование коммуникативных способностей будущего учителя физической культуры	С
4.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	А объяснение В указание С демонстрация D контрольные испытания	D
5.	.Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... (несколько ответов)	А частотой сердечных сокращений В частотой дыхания С измерением артериального давления D потреблением кислорода	АВ
6.	Формирование рациональной осанки относится к	А к воспитательным задачам В к образовательным задачам С к оздоровительным задачам D к развивающим задачам	С
7.	При оценке быстроты различают...(несколько ответов)	А латентное время двигательной реакции В частоту движений С скорость одиночного движения D число возможных повторений упражнения в одном подходе	АВ С
8.	К основам российской системы физического воспитания можно отнести	А научно-методические основы В теоретические основы С методические основы D управленческие основы	А

9.	Задача широкого физического образования в физическом воспитании	А в спортивной подготовке В в профессиональной подготовке С в базовой физической культуре (ОФП) D в оздоровительной физической культуре	С
10.	Эффект систематических занятий физическими упражнениями называется	А эффект Линдроза В фаза восстановления С фаза гетерохронного развития D фаза суперкомпенсации	А
11.	Основным средством физического воспитания является (один ответ)	А процедура закаливания В физические упражнения С гигиенические факторы D трудовые движения, сходные с физ. упр	С
12.	Определение какого понятия дано: «... - педагогический процесс обучения двигательным действиям, знаниям, развития физических качеств»	А физическое развитие В физическая подготовка С физкультурное образование D физическое воспитание	D
13.	Цель физического воспитания обусловлена потребностями общества	А экономическими В культурными С социальными D духовными	С
14.	Эффективность разработанной методики физического воспитания можно определить путём (несколько ответов)	А путём умозаключений В путём литературного обзора С путём педагогического эксперимента D методом экстраполяции	CD
15.	Важнейшим условием физкультурного образования является	А техническая подготовка В физическая подготовка С тактическая подготовка D методическая подготовка	D
16.	Регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется... (несколько ответов)	А частотой пульса (ЧСС) В систолическим объёмом крови С кровяным давлением D минутным объёмом крови	AB CD
17.	Основные требования к оптимальной двигательной активности. Она должна проводиться... (несколько ответов)	А в оптимальное время для каждого индивидуума В в проветриваемых помещениях С в утренние часы D в дневные часы	AD
18.	Быстрый вывод из организма продуктов распада (несколько ответов)	А совсем не заниматься физическими упражнениями В интенсивно продолжать заниматься физическими упражнениями С принимать лекарства D посещать баню	BD

19.	Сложно-технические виды спорта... (несколько ответов)	А прыжки в длину В спортивная гимнастика С шахматы D фигурное катание	BD
20.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... (несколько ответов)	А частотой сердечных сокращений В частотой дыхания С измерением артериального давления D потреблением кислорода	AB

Содержание самостоятельной работы студентов

1. Формы и содержание самостоятельных занятий.
2. Организация самостоятельных занятий.
3. Нагрузка и отдых.
4. Гигиенические требования к занятиям и режиму дня студентов.
5. Планирование и контроль.
6. Диагностика физического состояния.
7. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
8. Критерии оценки физического развития, содержания и методики проведения занятий. Стандарты. Тесты. Функциональные пробы.
9. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы преподавателем, ведущим практические занятия по дисциплине в форме оценивая методико-практических организации проведения вводно-подготовительной, основной и заключительных частей занятий по физической культуре, а также зачёта организации контрольных нормативов (тестирования) по общей физической подготовке.

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме контроля (тестирования) общей физической подготовки.

Преподаватель по дисциплине преследует цель оценить сформированность требуемых компетенций, работу студента за курс, получение теоретических знаний, их прочность, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение применять полученные знания для решения практических задач.

Зачёт проводится в форме компьютерного тестирования.

При правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий, студент получает оценку – зачтено. При правильном ответе менее 50 процентов тестовых заданий, студент получает оценку – не зачтено.

Тест считается пройденным при правильном ответе. Результат сдачи заносится преподавателем в ведомость и зачётную книжку.

Для людей с ОВЗ

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся

4.3 Вопросы к экзамену не предусмотрены учебным планом.

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

5.1. Основная литература:

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 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. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2
3. 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. 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
6. 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

5.2. Дополнительная литература:

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51783>
2. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69820>
3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия :

Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71

4. 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.

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB.

6. 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-EDC78E6EB4D2.

5.3. Периодические издания:.

1. Педагогика. — URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
2. Новые педагогические технологии. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?id=34107202>
3. Образовательные технологии (г. Москва). — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?id=34082898>
4. Наука и школа. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
5. Качество. Инновации. Образование. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?id=34108966>
6. Педагогические измерения. — URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270>
7. Эксперимент и инновации в школе. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?id=34076860> .

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

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. — URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red.
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. — URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. — URL: <https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB> .
4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. — URL: <https://www.monographies.ru/>.
5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский

информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru> .

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com> .

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru> .

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL: <http://window.edu.ru> .

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <http://fcior.edu.ru> .

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru> .

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About> .

13. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/> .

14. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/> .

15. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn--90ax2c.xn--p1ai/> .

16. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/ .

17. Лекториум : видеокolleкции академических лекций вузов России : сайт. – URL: <https://www.lektorium.tv> .

Перечень современных профессиональных баз данных

1.	Государственная политика в сфере спорта и международного сотрудничества // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/
2.	Федеральный научный центр физической культуры и спорта. – URL: http://vniifk.ru/about_vniifk.php
3.	Физическая культура и спорт // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/
4.	Подготовка спортивного резерва // Министерство спорта Российской Федерации. – URL: https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/
5.	Детский центр физической реабилитации и спорта. – URL: http://grossko.ru/
6.	ГТО. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : официальный сайт. – URL: https://user.gto.ru/

7.	Takzdorovo.ru. Ты сильнее. Минздрав утверждает! - портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс Министерства здравоохранения Российской Федерации. – URL: http://www.takzdorovo.ru
8.	Всероссийская федерация волейбола http://www.volley.ru/(link is external)
9.	Всероссийская федерация плавания http://www.russwimming.ru/(link is external)
10.	Всероссийская федерация самбо http://sambo.ru/(link is external)
11.	Всероссийская федерация спортивной и оздоровительной аэробики http://www.sport-aerob.ru(link is external)
12.	Всероссийская федерация художественной гимнастики http://www.vfrg.ru/ (link is external)http://www.rusgymnastics.ru/(link is external)
13.	Международная федерация фитнес-аэробики и спорта http://www.fisafinternational.com/(link is external)
14.	Российская ассоциация армспорта http://www.armsport-rus.ru/(link is external)
15.	Российская федерация баскетбола http://russiabasket.ru/(link is external)
16.	Российская шахматная федерация http://ruchess.ru/(link is external)
17.	Российский союз боевых искусств http://www.rsbi.ru/(link is external)
18.	Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/(link is external)
19.	Союз биатлонистов России http://biathlonrus.com/(link is external)
20.	Союз гандболистов России http://www.rushandball.ru/(link is external)
21.	Союз тхэквондо России (ВТФ) http://tkdrussia.ru/(link is external)
22.	Федерация айкидо России http://www.aiki.ru/(link is external)
23.	Федерация бокса России http://www.boxing-fbr.ru/(link is external)
24.	Федерация велосипедного спорта России http://fvsr.ru/(link is external)
25.	Федерация городошного спорта России http://gorodki-russia.ru/(link is external)
26.	Федерация дзюдо России http://www.judo.ru/(link is external)
27.	Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/(link is external)
28.	Федерация спортивного ориентирования России http://www.rufso.ru/(link is external)
29.	Федерация спортивной акробатики России http://acrobatica-russia.ru/(link is external)
30.	Федерация спортивной борьбы России http://www.wrestrus.ru/(link is external)
31.	Федерация спортивной гимнастики России http://sportgymrus.ru/(link is external)
32.	Федерация таэквон-до России (ИТФ) http://www.itf-russia.com/(link is external)
33.	Федерация тенниса России http://www.tennis-russia.ru/(link is external)
34.	Федерация тяжелой атлетики России http://www.rfwf.ru/(link is external)
35.	Федерация фитнес-аэробики России (ФФАР) http://www.fitness-aerobics.ru/(link is external)
36.	Федерация шашек России http://www.shashki.ru/

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

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

Значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения лекционных и лабораторных занятий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных графиком. Обратит внимание на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

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

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

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции). Обучающемуся следует тщательно готовиться к модульному тестированию, контрольным опросам.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения. Обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

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

8.1 Перечень информационных технологий

Проверить необходимость применения, оставить нужное

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

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

8.2 Перечень необходимого лицензионного программного обеспечения

Офисный пакет приложений «Apache OpenOffice»

Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов «Adobe Acrobat Reader DC»

Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель) «WindowsMediaPlayer».

Программа просмотра интернет контента (браузер) « Google Chrome »

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

Лекционные занятия	Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО)
Лабораторные занятия	Физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник», конь гимнастический, козел гимнастический, конь-махи, мостик гимнастический прямой, бревно гимнастическое, канат для лазания, стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, скамейки, скакалки, маты
Групповые (индивидуальные) консультации	Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций, оснащённая презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник».
Текущий контроль (текущая аттестация)	Учебная аудитория для проведения текущего контроля, оснащённая персональными ЭВМ и соответствующим программным обеспечением (ПО), физкультурно-оздоровительный комплекс «Буревестник»

Составил: кандидат педагогических наук, доцент

Соколов Александр Сергеевич