

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: ПК-12 – способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся; ПК – 3 способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности

1.2 Задачи дисциплины

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

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

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

4. Изучение основ воспитания физических качеств дошкольников, 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 образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием. Это система знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

«Теория и методика физической культуры и спорта» научная дисциплина о закономерностях, условиях и формах применения активных двигательных действий (физических упражнений) в целях физического воспитания, укрепления и сохранения здоровья, всестороннего и гармонического развития, оптимизации физического состояния, достижения высокой работоспособности и творческого долголетия людей. Содержит характеристику дидактических критериев и принципов, задач, средств, форм и методов организации и проведения занятий физическими упражнениями.

Как учебный предмет является интегральной общепрофилирующей дисциплиной учебных планов институтов, а также выступает в роли центрального связующего звена между циклами общественных, медико-биологических, психолого-педагогических и специально-профилирующих учебных дисциплин. Составляет общую методологическую основу изложения спортивно-педагогических дисциплин.

«Теория и методика физической культуры и спорта» призвана обеспечить студентам необходимый уровень теоретических, методических знаний и практической профессиональной подготовки преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Индекс	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ПК – 3	способностью решать задачи воспитания и духовно-нравственно о развития обучающихся в учебной и внеучебной деятельности	методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; методику подготовки спортсменов; возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования	использовать навыки рационального применения учебного и оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной оборудование в процессе различных видов занятий; применять навыки научно-методической деятельности для	методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать

		двигательных навыков; методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; решение задач воспитания средствами учебного предмета	решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;	реализацию учебного процесса
ПК-12	способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.	применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии

2. Структура и содержание дисциплины

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)	
		5	6
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторная работа (всего):	110	70	40
Занятия лекционного типа	54	34	20
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	30	18	12
Лабораторные занятия	26	18	8
Иная контактная работа			
Контроль самостоятельной работы (КСР)	10	6	4
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,6	0,3	0,3
Самостоятельная работа в том числе:			
Курсовая работа	-	-	-
Проработка учебного (теоретического) материала	40	22	18

Выполнение индивидуальных заданий		20	10	10
Подготовка к текущему контролю				
Контроль:				
Экзамен		71,4	35,7	35,7
Общая трудоёмкость	252	144	108	108
	120,6	76,3	44,3	44,3
	7	4	3	3

2.2 Структура дисциплины

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
						СР
1	2	3	4	5	6	7
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	2	2			
2.	Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	2	2			
3.	Средства физического воспитания	8	2	2	2	2
4.	Методы физического воспитания.	14	4	2	2	6
5.	Закономерности физического воспитания.	6	2		2	2
6.	Обучение двигательным действиям	12	4	2	2	4
7.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы.	10	4	2	2	4
8.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	12	4	2	2	4
9.	Содержание и формы профессиональной деятельности	8	2	2	2	2
10.	Планирование процесса физического воспитания.	10	2	2	2	4
11.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	8	2	2	2	2
12.	Физическое воспитание дошкольников и школьников	6	2	2		2
13.	Физическое воспитание в школе	8	2	2	2	2
			34	18	18	32

6 семестр

№	Тема	Всего	Количество часов			
			Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			ЛК	ПЗ	ЛР	
1	2	3	4	5	6	7
1.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	10	2	2	2	4
2.	Физическое воспитание в ПУ, ССУЗах и ВУЗах	4	2			2
3.	Физическая культура в жизни взрослого человека. Профессионально–прикладные формы физической культуры	4	2			2
4.	Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования	8	2	2		4
5.	Судейство соревнований. Спортивные достижения	8	2	2		4
6.	Подготовка спортсмена	12	4	2	2	4
7.	Построение спортивной тренировки	10	2	2	2	4
8.	Планирование и контроль спортивной тренировки	12	4	2	2	4
			20	12	8	28

Примечание: ЛК – лекции, ПЗ – практические занятия, СР – самостоятельная работа студента.

2.3 Содержание учебного материала

2.3.1 Содержание лекционного материала

5 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция – 1. Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	1. Условия и предпосылки профессиональной деятельности. 2. Двигательная деятельность. 3. Двигательная активность 4. Сущность физической культуры 5. Виды деятельности специалиста	У,П
2.	Лекция – 2. Теория и методика физической	1. ТМФКиС в учебном плане 2. ТМФКиС как система знаний.	У,П

	культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	3. Воспитание и его разновидности 4. Основы системы физического воспитания. 5. Основы системы физического воспитания. 6. Цель и задачи физического воспитания	
3.	Лекция – 3 (2ч) Тема: Средства физического воспитания	1. Общая характеристика средств ФВ. 2. Физические упражнения (ФУ). 3. Классификация ФУ. 4. Структура системы движений. 5. Вспомогательные средства ФВ	У,П
4.	Лекция – 4 (2ч) Тема: Методы физического воспитания	1. Типологическая характеристика методов. Общие требования к методам обучения. Характеристика методов обучения. 2. Сущность методов строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). 3. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. 4. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия. Интервалы отдыха между занятиями 5. Специфические методы физического воспитания. Методы строго-регламентированного упражнения. Схема методов строго регламентированного упражнения	У,П
5.	Лекция – 5 (2ч) Тема: Методы физического воспитания. План	1. Стандартизация и варьирование действий в методах упражнения 2. Слитность и дискретность (интервальность) нагрузки в методах упражнений Комбинированные методы упражнения 3. Модификации методов строго регламентированного упражнения при комплексном содержании занятий. Форма занятия – «Круговая тренировка». 4. Игровой метод 5. Соревновательный метод.	У,П
6.	Лекция – 6 (2ч) Тема: Закономерности процесса физического	1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон	У,П

	воспитания. Обучение двигательным действиям.	<p>ФВ.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Дидактические принципы. 3. Двигательные действия как предмет обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. 4. Автоматизация и стереотипизация движений. 5. Физиологический механизм формирования умений и навыков. 	
7.	Лекция – 7 (2ч) Тема: Обучение двигательным действиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Двигательное умение высшего порядка. 2. Разновидности умений высшего порядка. 3. Этапность процесса обучения. 4. Средства и методы обучения движениям 5. Первый этап обучения (начальное разучивание действия). 6. Второй этап углублённого разучивания. 7. Третий этап (результатирующая отработка действия). 	У,П
8.	Лекция – 8(2ч) Тема: Обучение двигательным действиям.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка. 2. Предупреждение и устранение ошибок, контроль. 3. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. 4. Физические качества и закономерности их развития. 	У,П
9.	Лекция – 9 (2ч) Тема: Воспитание физических качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательных-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей 2. Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей 	У,П
10.	Лекция – 10 (2ч) Тема: Воспитание физических качеств	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 2. Выносливость. Скоростная выносливость. Силовая выносливость. Двигательно-координационная выносливость. Средства и методы. Методика воспитания силовой выносливости 3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы 	У,П

		развития гибкости.	
11.	Лекция – 11 (2) Тема: Содержание и формы профессиональной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. 2. Педагогическая система физического воспитания. Виды и компоненты профессиональной деятельности 3. Квалификационная характеристика специалиста. 	У,П
12.	Лекция – 12 (2ч) Тема: Планирование процесса физического воспитания План:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Планирование педагогической деятельности специалистов. Общие требования, к планированию. 2. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. 3. Виды, формы и способы планирования. 4. Основные документы планирования в школе. 	У,П
13.	Лекция – 13 (2ч) Тема: Контроль в физическом воспитании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виды контроля. 2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. 3. Виды педагогического контроля. 4. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся 	У,П
14.	Лекция – 14 (2ч) Тема: Организация и построение занятий в физическом воспитании	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристика форм построения занятий 2. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. 3. Структура урока физической культуры. 4. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке: 5. Особенности самостоятельных форм занятий 	У,П
15.	Лекция –15 (2ч) Тема: Физическое воспитание дошкольников.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Возрастные особенности физического развития детей. 2. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста 3. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. 4. Формы организации занятий. 5. Особенности методики занятий. 	У,П
16.	Лекция –16 (2ч) Тема: Физическое воспитание в школе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по «физической культуре». 2. Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Возрастные особенности индивидуального 	У,П

		развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств.	
--	--	---	--

6 семестр

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Лекция –17 (2ч) Тема: Формы организации занятий физическими упражнениями в школе	1. Урок – основная форма занятий физическими упражнениями в школе. 2. Деятельность учителя на уроке физической культуры. 3. Педагогический анализ урока. 4. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. 5. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.	У,П
2.	Лекция – 18 (2ч) Тема: Физическое воспитание в профессионально-технических училищах и средних специальных учебных заведениях. Физическое воспитание в высших учебных заведениях	1. Взаимосвязь профессиональной и физической подготовки специалистов. 2. Комплексная программа по физическому воспитанию в ПТУ и ССУЗах. Обязательный курс физического воспитания в профессионально-технических училищах и в ССУЗах. Дополнительные формы занятий в профессионально-технических училищах. Особенности внеурочных форм занятий с учащимися в ПТУ. 3. Физическое воспитание в средних специальных учебных заведениях. Особенности урочных занятий и внеурочных форм занятий со студентами ССУЗов. 4. Роль физической культуры в системе высшего образования. Задачи, требования к студентам и содержание разделов (тем) учебной дисциплины. Краткая характеристика программы по физическому воспитанию студентов. 5. Организация и функции кафедры физического воспитания. Роль кафедры и спортивного клуба ВУЗа. Содержание и построение учебного процесса. Организационно-методические особенности занятий в различных отделениях.	У,П

		6. Особенности построения курса ФВ в основном, спортивном и специальном (медицинском) отделении. Самодеятельные формы занятий	
3.	Лекция – 19 (2ч) Тема: Физическая культура в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладные формы физической культуры	Введение – Возрастная периодизация и задачи физической культуры для взрослого населения. 1. Повседневно-бытовые формы. 2. Рекреативно-оздоровительные формы занятий. 3. Общеподготовительные формы. 4. Спортивные секции. 5. Физическая культура в жизни людей старшего поколения. 6. Профессионально-прикладная направленность физической культуры. 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 8. Физическая культура в системе научной организации труда.	У,П
4.	Лекция – 20 (2ч) Тема: Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования.	1. Возникновение и состояние современного спорта. Социальные функции спорта. Классификация спорта. 2. Подготовка спортсмена как многокомпонентный процесс. 3. Понятие «спортивное соревнование». Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. 4. Судейство соревнований. 5. Зрители и болельщики. 6. Спортивные результаты. 7. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	У,П
5.	Лекция – 21 (2ч) Тема: Судейство спортивных соревнований. Спортивные достижения	1. Судейство соревнований. 2. Зрители и болельщики. 3. Спортивные результаты. 4. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.	У,П
6.	Лекция – 22(2ч) Тема: Спортивная тренировка	1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. 2. Средства спортивной тренировки. 3. Специально-подготовительные упражнения	У,П

		4. Общеподготовительные упражнения.	
7.	Лекция – 23 (2ч) Тема: Спортивная тренировка	1. Общие и специальные принципы спортивной тренировки 2. Принципы спортивной тренировки	У,П
8.	Лекция – 24 (2ч) Тема: Подготовка спортсмена в процессе тренировки	1. Техническая подготовка 2. Физическая подготовка 3. Тактическая подготовка 4. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. 5. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях.	У,П
9.	Лекция – 25 (2ч) Тема: Подготовка спортсмена в процессе тренировки	1. Психологическая подготовка спортсмена 2. Интеллектуальная подготовка	У,П
10.	Лекция – 26 (2ч) Тема: Построение многолетней спортивной тренировки спортсменов	1. Основы построения спортивной тренировки. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов) 2. Структура отдельного тренировочного занятия 3. Структура и типы микроциклов. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы 4. Типы и структура мезоциклов. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья. 5. Структура годичных и многолетних циклов 6. Состояние «спортивной формы» Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Соревновательный период. Переходный период. Варианты структуры тренировочного года и особенности их применения в подготовке спортсменов 7. Структура многолетней подготовки	У,П
11.	Лекция – 27 (2ч) Тема: Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	1. Сущность и назначение планирования, его виды. 2. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки 3. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению 4. Годовой план, его содержание и методика составления	У,П

		<p>5. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование.</p> <p>6. Контроль в подготовке спортсменов.</p> <p>7. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.</p> <p>8. Контроль над технической подготовленностью.</p> <p>9. Основные формы и организация контроля</p> <p>10. Учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов</p>	
--	--	---	--

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

2.3.2 Практические занятия

	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1.	Средства физического воспитания	<p>Цель: Углубить и закрепить знания об основных и дополнительных средствах физического воспитания.</p> <p>Задачи: Выявить основные факторы влияния физических упражнений на организм человека и способствующие его развитию и здоровью.</p> <p>Знать основную классификацию двигательных действий и возможности подбора физических упражнений.</p> <p>Уметь подбирать и применять на занятиях адекватные задачи по двигательным действиям.</p> <p>Владеть методами рациональной организации проведения занятий по обучению двигательным действиям.</p> <p>Вопросы для обсуждения:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения. 2. Классификация физических упражнений. 3. Структура системы движений. 4. Вспомогательные средства физического воспитания. <p>Методические рекомендации к теоретической части :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	ПР, КР

		<p>ФУ. Внутренняя структура ФУ. Внешняя структура.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. Вспомогательные средства ФВ. Оздоровительные силы природы. Гигиенические факторы. Технические средства.</p>	
2.	<p>Методы физического воспитания</p>	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания</p> <p>Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия (подводящих упражнений).</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 <p>Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или</p>	<p>ПР, КР</p>

		<p>разными упражнениями в рамках отдельного занятия</p> <p>7. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом.</p> <p>8. Специфические методы физического воспитания.</p> <p>9. Методы строго-регламентированного упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; – сопряжённого и интервального упражнения; – стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; <p>10. Схема методов строго регламентированного упражнения</p>	
3.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания.</p> <p>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.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения 	ПР, КР
4.	Закономерности	<p>Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания.</p>	ПР, КР

	<p>физическог о воспитания</p>	<p>Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 2. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ <ul style="list-style-type: none"> – сознательности и активности; – наглядности; – доступности и индивидуализации; – систематичности 3. Специфические принципы ФВ: <ul style="list-style-type: none"> – 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. 	
5.	<p>Обучение двигательн ым действиям</p>	<p>действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>План:</p> <p>Введение – двигательные действия как предмет обучения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. <p>Разновидности умений высшего порядка.</p>	<p>ПР, КР</p>

		<p>5. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям</p> <ul style="list-style-type: none"> – Первый этап обучения (начальное разучивание действия). – Второй этап углублённого разучивания. – Третий этап (результатирующая отработка действия). <p>6. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.</p> <p>7. Предупреждение и устранение ошибок, контроль.</p> <p>8. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.</p>	
6.	<p>Воспитание физических качеств: координации и (ловкости) и силы</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей 	<p>ПР, КР</p>
7.	<p>Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p style="text-align: center;">План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные 	<p>ПР, КР</p>

		<p>реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей.</p> <p>2. Выносливость. Виды выносливости. Методы развития выносливости. Взаимосвязь выносливости с другими физическими качествами. Средства и методы воспитания силовой выносливости.</p> <p>3. Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.</p>	
8.	<p>Планирование процесса физического воспитания</p>	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>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.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>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.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. 2. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста 3. 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. 4. Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. 5. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся. 	<p>ПР, КР</p>
9.	<p>Контроль в физическом воспитании</p>	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>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.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты</p>	<p>ПР, КР</p>

	<p>профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>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.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Виды контроля. 2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. 3. Виды педагогического контроля. 4. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся. 	
--	---	--

	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
6 семестр			
10.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>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.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. 3. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 4. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 5. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; 	ПР, КР

		<p>разновидности; значение.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. 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</p>	
11.	Физическое воспитание дошкольников	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>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.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>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.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Роль физического воспитания в развитии детей раннего и дошкольного возраста. 2. Возрастные особенности физического развития детей. 3. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста. 4. Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. 5. Формы организации занятий. 6. Особенности методики занятий. 	ПР, КР
12.	Физическое воспитание в школе.	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p>	ПР, КР

		<p>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.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>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.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 3. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 4. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 5. 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. 6. 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. 7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы 	
13.	<p>Формы занятий физическим и упражнениями в школе</p>	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>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</p>	<p>ПР, КР</p>

		<p>исследования.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>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.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 3. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку физической культуры; 4. Особенности самостоятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение. 5. 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. 6. 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. 7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры. 	
14.	Спортивная тренировка	<p>Цель: Сформировать знания об основных сторонах подготовки спортсмена (содержание и методика), об основных стадиях и этапах многолетнего процесса занятий спортом; овладение умением планировать деятельность субъектов обучения при решении задач спортивной тренировки.</p> <p>Задачи: Выявить и закрепить знания о построении спортивной тренировки, её структуре и принципах.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Цель, задачи и характерные черты спортивной тренировки. 	ПР, КР

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Средства спортивной тренировки. 3. Общие и специальные принципы спортивной тренировки. 4. Принципы спортивной тренировки. 5. Техническая подготовка. 6. Физическая подготовка 7. Тактическая подготовка. 8. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. 9. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях 10. Психологическая подготовка спортсмена. 11. Интеллектуальная подготовка. 	
15.	Построение спортивной тренировки	<p>Цель: Сформировать знания об основах структуры спортивной тренировки, понятия о цикличности тренировочного процесса.</p> <p>Задачи: Выявить знания о структуре и типах микро и мезоциклах.</p> <p>Закрепить способности планировать циклическое построение тренировочного процесса.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы построения спортивной тренировки. 2. Характеристика малых тренировочных циклов (микроциклов). 3. Структура отдельного тренировочного занятия. 4. Структура и типы микроциклов. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы 5. Типы и структура мезоциклов. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов. 6. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья 	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая работа.

2.3.3. Лабораторные занятия

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
5 семестр			
1.	Средства физического воспитания	<ol style="list-style-type: none"> 5. Физические упражнения. 6. Классификация физических упражнений. 7. Структура системы движений. 8. Вспомогательные средства физического воспитания. 	ПР, КР

		<p>Методические рекомендации к теоретической части :</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
2.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания</p> <p>Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 	ПР, КР

		<p>(подводящих упражнений).</p> <ol style="list-style-type: none"> 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-конструктивного упражнения; 13. сопряжённого и интервального упражнения; 14. стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; 15. Схема методов строго регламентированного упражнения 	
3.	Методы физического воспитания	<p>Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания.</p> <p>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. Сформировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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: <ul style="list-style-type: none"> – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения 	ПР, КР

4.	Закономерности физического воспитания	<p>Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания.</p> <p>Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). 2. «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 3. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ <ul style="list-style-type: none"> – сознательности и активности; – наглядности; – доступности и индивидуализации; – систематичности 4. Специфические принципы ФВ: <ul style="list-style-type: none"> – 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	<p>действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	ПР, КР

		<p>4. Физиологический механизм формирования умений и навыков. Постепенность и неравномерность формирования навыка. Разрушение навыка.</p> <p>5. Двигательное умение высшего порядка. Разновидности умений высшего порядка.</p> <p>6. Этапность процесса обучения. Особенности этапов обучения. Средства и методы обучения движениям</p> <p>7. Первый этап обучения (начальное разучивание действия).</p> <p>8. Второй этап углублённого разучивания.</p> <p>9. Третий этап (результатирующая отработка действия).</p> <p>10. Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.</p> <p>11. Предупреждение и устранение ошибок, контроль.</p> <p>12. Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности. Физические качества и закономерности их развития.</p>	
6.	<p>Воспитание физических качеств: координации (ловкости) и силы</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей 	<p>ПР, КР</p>
7.	<p>Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости</p>	<p>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.</p> <p>Задачи: Усвоить закономерности управления развитием двигательных способностей и воспитания физических качеств. в частности об основах формирования и развития быстроты двигательных реакций, выносливости и</p>	<p>ПР, КР</p>

		<p>гибкости. Определить основные средства и методы формирования двигательных способностей у занимающихся физической культурой и спортом.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 	
8.	<p>Планирование процесса физического воспитания</p>	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания.</p> <p>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.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>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.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Определяющие факторы – детерминанты в системе физического воспитания. 2. Педагогическая система ФВ. Виды и компоненты профессиональной деятельности. Квалификационная характеристика специалиста 3. 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. 4. Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. 5. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся. 	<p>ПР, КР</p>
9.	<p>Контроль в физическо</p>	<p>Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой</p>	<p>ПР, КР</p>

	м воспитани и	<p>физического воспитания.</p> <p>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.</p> <p>Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста.</p> <p>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.</p> <p>Знать основные документы планирования и контроля.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Виды контроля. 6. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. 7. Виды педагогического контроля. 8. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся. 	
--	---------------------	---	--

6 семестр

1.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	<p>Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий.</p> <p>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.</p> <p>Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании.</p> <p>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.</p> <p>Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы и методы научного исследования. 2. Многообразие форм занятий физического воспитания. Условия и факторы, определяющие разнообразие занятий. Общая характеристика форм построения занятий. 3. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура и требования к уроку 	ПР, КР
----	--	---	-----------

		<p>физической культуры;</p> <p>4. Особенности самодеятельных форм занятий. Неурочные (малые) формы занятий: характерные черты; разновидности; значение.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. 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.</p> <p>7. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы. Основы методики внеклассных занятий. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Организация и содержание работы школьного коллектива физической культуры.</p>	
2.	Подготовка спортсмена	<p>Цель: Сформировать знания о видах, сущности и направлениях подготовки спортсменов.</p> <p>Задачи: Выявить знания о физической, технической, тактической и психологической подготовке спортсменов. Закрепить классификацию средств и методов подготовки спортсмена к соревнованиям. Понять значение и приёмы психологической и интеллектуальной подготовки спортсменов.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техническая подготовка. 2. Физическая подготовка 3. Тактическая подготовка. 4. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена. 5. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях 6. Психологическая подготовка спортсмена. 7. Интеллектуальная подготовка. 	ПР, КР
3.	Построение спортивной тренировки и	<p>Цель: Сформировать знания об основах структуры спортивной тренировки, понятия о цикличности тренировочного процесса.</p> <p>Задачи: Выявить знания о структуре и типах микро и мезоциклах.</p> <p>Закрепить способности планировать циклическое построение тренировочного процесса.</p> <p>План:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основы построения спортивной тренировки. 2. Характеристика малых тренировочных циклов 	ПР, КР

		<p>(микроциклов).</p> <p>3. Структура отдельного тренировочного занятия.</p> <p>4. Структура и типы микроциклов. Предсоревновательные (подводящие) микроциклы. Соревновательные микроциклы. Восстановительные микроциклы</p> <p>5. Типы и структура мезоциклов. Особенности построения структуры средних циклов тренировки у спортсменов.</p> <p>6. Особенности построения средних циклов тренировки в условиях среднегорья.</p>	
4.	Планирование, контроль и учет в процессе спортивной тренировки и спортсменов	<p>Цель: Сформировать знания о планировании, контроле и учете параметров спортивной тренировки спортсменов.</p> <p>Задачи: Уяснить сущность и виды планирования, организацию контроля и учета параметров спортивной тренировки спортсменов.</p> <p>План:</p> <p>1. Сущность и назначение планирования, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению</p> <p>2. Годовой план, его содержание и методика составления.</p> <p>3. Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование.</p> <p>4. Контроль в подготовке спортсменов. Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками. Контроль над технической подготовленностью.</p> <p>5. Основные формы и организация контроля.</p> <p>6. Учет в процессе спортивной тренировки спортсменов.</p>	ПР, КР

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая работа.

2.3.4. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3. Образовательные технологии

Для реализации компетентного подхода предусматривается использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения аудиторных и внеаудиторных занятий с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

В процессе преподавания применяются образовательные технологии развития критического мышления. В учебном процессе наряду с традиционными образовательными технологиями используются компьютерное тестирование, интерактивные технологии.

3.1. Образовательные технологии при проведении лекций

5 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Лекция	2
2.	.Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания	Лекция	2
3.	Средства физического воспитания	Интерактивная лекция Тренинг	2*
4.	Методы физического воспитания	Интерактивная лекция Тренинг	2*
5.	Методы физического воспитания.	Лекция	2
6.	Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
7.	Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
8.	Обучение двигательным действиям.	Лекция	2
9.	Воспитание физических качеств	Интерактивная лекция Тренинг	2*
10.	Воспитание физических качеств	Лекция	2
11.	Содержание и формы профессиональной деятельности	Лекция	2
12.	Планирование процесса физического воспитания	Лекция	2
13.	Контроль в физическом воспитании	Лекция	2
14.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	Лекция	2
15.	Физическое воспитание дошкольников.	Лекция	2
16.	Физическое воспитание в школе.	Лекция	2
Всего:			34
в т. ч. интерактивное обучение*			6*

6 семестр

№	Тема	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1	2	3	4
1.	Формы организации занятий физическими упражнениями в школе	Лекция	2
2.	Физическое воспитание в профессионально-технических училищах и средних специальных учебных заведениях. Физическое воспитание в высших учебных	Лекция	2

	заведениях		
3.	Физическая культура в жизни взрослого населения. Профессионально-прикладные формы физической культуры	Интерактивная лекция Тренинг	2*
4.	Спорт в системе физической культуры. Спортивные соревнования.	Лекция	2
5.	Судейство спортивных соревнований. Спортивные достижения	Лекция	2
6.	Спортивная тренировка	Интерактивная лекция Тренинг	2*
7.	Спортивная тренировка	Интерактивная лекция Тренинг	2*
8.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	Лекция	2
9.	Подготовка спортсмена в процессе тренировки	Лекция	2
10.	Построение многолетней спортивной тренировки спортсменов	Лекция	2
11.	Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов	Лекция	2
Всего:			20
в т. ч. интерактивное обучение*			6*

3.2.Образовательные технологии при проведении практических занятий

5 семестр

№ занятия	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1.	Средства физического воспитания.	Обсуждение в группах Дискуссия	2
2.	Методы физического воспитания..	Обсуждение в группах Тренинг	2*
3.	Методы физического воспитания..	Обсуждение в группах Дискуссия Тренинг Дискуссия	2*
4.	Закономерности физического воспитания. Обучение двигательным действиям	Обсуждение в группах Тренинг	2
5.	Обучение двигательным действиям..	Обсуждение в группах Коллоквиум	2
6.	Воспитание физических качеств: координации, силы,	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2

7.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Обсуждение в группах Деловая игра Тренинг	2*
8.	Планирование процесса физического воспитания	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2
9.	Контроль в физическом воспитании	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций Круглый стол	2
		Итого:	18
		в т. ч. интерактивное обучение*	6*

6 семестр

№ занятия	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1.	Физическое воспитание в школе	Обсуждение в группах Дискуссия Тренинг	2
2.	Организация и построение занятий ФВ	Обсуждение в группах Тренинг Дискуссия	2*
3.	Физическое воспитание дошкольников	Обсуждение в группах Коллоквиум	2
4.	Физическое воспитание школьников	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2
5.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	Обсуждение в группах Деловая игра Тренинг	2
6.	Спортивная тренировка	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2
		Итого:	12
		в т. ч. интерактивное обучение	2*

3.3 Образовательные технологии при лабораторных занятиях

5 семестр

№ занятия	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1.	Средства физического воспитания.	Обсуждение в группах Дискуссия Тренинг	2
2.	Методы физического воспитания..	Обсуждение в группах	2

		Тренинг Дискуссия	
3.	Методы физического воспитания..	Обсуждение в группах Коллоквиум	2*
4.	Закономерности физического воспитания. Обучение двигательным действиям	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2
5.	Обучение двигательным действиям..	Обсуждение в группах Деловая игра Тренинг	2
6.	Воспитание физических качеств: координации, силы,	Обсуждение в группах Тренинг Дискуссия	2
7.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Обсуждение в группах Коллоквиум	2*
8.	Планирование процесса физического воспитания	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2*
9.	Контроль в физическом воспитании	Обсуждение в группах Деловая игра Тренинг	2
		Итого:	18
		в т. ч. интерактивное обучение*	6*

6 семестр

№ занятия	Тема занятия	Виды применяемых образовательных технологии	Кол. час
1.	Физическое воспитание в школе	Обсуждение в группах Анализ конкретных ситуаций	2*
2.	Организация и построение занятий ФВ	Обсуждение в группах Деловая игра Тренинг	2
3.	Физическое воспитание дошкольников	Обсуждение в группах Тренинг Дискуссия	2
4.	Физическое воспитание школьников	Обсуждение в группах Коллоквиум	2*
		Итого:	8
		в т. ч. интерактивное обучение*	4*

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 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 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>. — 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. 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>.
4. 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.
5. 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>

6. 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/69825>.
7. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 224 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/807F7EDA-AEA9-4B96-85B7-0DD2A5376984.
8. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика в 2 т. Том 1 : учебник для академического бакалавриата / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 273 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05002-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/17C78E07-8AAF-4B5B-BCFF-1CAADC21315C.
9. Дворкин, Л. С. Тяжелая атлетика: методика подготовки юного тяжелоатлета : учебное пособие для вузов / Л. С. Дворкин. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 395 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-03738-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/34ABB8A4-CD82-46EE-9FB1-CA31033CA342.
10. 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/69845>
11. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для вузов / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под науч. ред. С. В. Новаковского. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 125 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-9916-9912-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1C2522E5-E248-4A82-B03E-BEF0B548E09A.
12. 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.
13. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 247 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04766-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E1AAA76D-3A38-4A16-AADA-DADEB608ECB1.
14. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / А. Б. Муллер [и др.]. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Серия : Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/AE7D793C-0120-4F4B-A338-4F2F27A41C8F.

а. Периодические издания:

1. Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
2. Новые педагогические технологии. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34107202>
3. Образовательные технологии (г. Москва). – URL: <https://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: <https://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: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076860>
8. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
9. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
10. Культура физическая и здоровье.–URL: https://e.lanbook.com/journal/2337#journal_name
11. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
12. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>
13. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
14. Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – URL: <https://cyberleninka.ru/journal/n/uchenye-zapiski-universiteta-im-p-f-lesgafta>.
15. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
16. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
17. Физическая культура, спорт – наука и практика.–URL: https://e.lanbook.com/journal/2290#journal_name .
18. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>;
https://e.lanbook.com/journal/2694#journal_name.
19. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
20. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>
21. Каталог Рособр. Федеральный портал. http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831&min=20&orderby=hitsD&show=10&bcp_reg_required=ok
22. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
23. <http://olympic.ware.com.ua/OlympicWare>. Этот веб-сайт полностью посвящён Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
24. <http://boxing.ru> Бокс - информационный сайт. База данных по российским боксёрам. Официальный рейтинг Федерация профессионального бокса России. Видеофрагменты лучших боев. Энциклопедия бокса. Журнал "Гонг". Правила проведения боев
25. <http://www.chigarev.hotmail.ru> Гандбол в России. История гандбола. Олимпийская статистика. Легенды гандбола. Чемпионат России. Судьи.
26. <http://ball.r2.ru/> Мир баскетбол. Сайт посвящён правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд.
27. <http://www.niios.boom.ru> НИИ проблем олимпийского спорта. Основные направления работы. Лаборатории отделов. Методики
28. Издательство «Лань» : электронно-библиотечная система : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
29. Университетская библиотека онлайн : электронная библиотечная система : сайт. – URL: <http://biblioclub.ru>.
30. eLibrary.ru : научная электронная библиотека : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

31. Физическая культура и спорт // Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система : сайт. – URL: http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.2.74.14.
32. Федерация спортивной гимнастики России : сайт. – URL: <http://sportgymrus.ru/>
33. Спортивная Россия : отраслевой портал. – URL: <http://www.infosport.ru/>.
34. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
35. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
36. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>
37. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
38. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

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/](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>.