

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

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

А.С. Соколов

Теория и технологии физического воспитания детей

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации
самостоятельной работы для студентов 3-го курса
академического бакалавриата, обучающихся по направлению
подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки – Начальное образование, Дошкольное образование)
очной и заочной форм обучения**

**Славянск-на-Кубани
Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани
2018**

ББК 74.100.55
Т338

Рекомендовано к печати кафедрой
профессиональной педагогики, психологии и физической культуры
филиала Кубанского государственного университета

в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, доцент

А. В. Полянский

Т338 Теория и технологии физического воспитания детей: конспекты лекций для студентов 3-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Начальное образование, Дошкольное образование) очной и заочной форм обучения, / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани : Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2018. – 43 с. 1 экз.

Методические рекомендации составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к зачету.

Издание составлено в соответствии с ФГОС высшего образования, учебной программой дисциплины с использованием материалов издания.

Конспекты лекций адресованы студентам 3-го курса бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Начальное образование, Дошкольное образование очной и заочной форм обучения

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к [информационно-коммуникационной сети «Интернет»](#).

ББК 74.100.55
Т338

© Филиал Кубанского государственного университета
в г. Славянске-на-Кубани, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

1 Цели и задачи изучения дисциплины	4
1.1 Цель освоения дисциплины	4
1.2 Задачи дисциплины	4
1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
1.4 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
2 Содержание разделов дисциплины	6
2.1 Занятия лекционного типа	6
2.2 Занятия семинарского типа	9
2.3 Лабораторные занятия	19
2.4 Примерная тематика курсовых работ	19
3 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	19
4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	22
4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля	22
4.1.1 Вопросы для устного опроса	23
4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации	24
4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации	35
4.2.1 Вопросы к зачету	36
5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	37
5.1 Основная литература:	37
5.2 Дополнительная литература:	38
5.3 Периодические издания:	38
6 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины	39
7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины	40
7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям	41
7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям	41
7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе	42
7.4 Методические рекомендации для получения консультации	42

1 Цели и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель освоения дисциплины

Дисциплина «Теория и технологии и физического воспитания детей» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: ПК-12 способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся. ОК-5 способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

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 технологии физического воспитания детей» 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 технологии физического воспитания детей» 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.

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

Индекс	Содержание компетенций	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ПК-12	Способностью руководить учебно-исследовательской деятельностью обучающихся	– методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения; – методику подготовки спортсменов; – возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков; – методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке; – решение задач воспитания средствами учебного предмета	– использовать навыки рационального применения учебного и оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажёрных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий; – применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий; – оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;	– метода ми планирования и проведения основных видов физкультурно - оздоровитель ных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенически х, климатически х, региональных и национальны х условий – готов исследовать, проектироват ь, организовыва ть и оценивать реализацию учебного процесса
ОК-5	Способностью работать в команде, толерантно воспринимать социальные,	– основные этапы развития системы физического воспитания и спорта страны в контексте развития мировой культуры;	– формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп детей, в физической подготовленности различного возраста;	– техно логией обучения различных категорий людей двигательны

культурные и личностные различия	– эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта; – дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте; – методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами детей и школьников начальных классов в школе	– оценивать эффективность физкультурных занятий; – осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурных занятий; – уметь овладевать новыми видами физической деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования; –	м действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий; – методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учётом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий – готов исследовать, проектировать, организовывать и оценивать реализацию учебного процесса
----------------------------------	---	---	---

2 Содержание разделов дисциплины

2.1 Занятия лекционного типа

№	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Условия и предпосылки профессиональной деятельности. Двигательная деятельность. Двигательная активность Сущность физической культуры Виды деятельности специалиста	У,П
2.	Средства физического воспитания	Общая характеристика средств ФВ. Физические упражнения (ФУ). Классификация ФУ. Структура системы движений. Вспомогательные средства ФВ	У,П
3.	Методы физического воспитания.	Характеристика методов обучения. Сущность методов строго регламентированного упражнения. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Специфические методы физического воспитания. Методы строго-регламентированного упражнения. Игровой метод Соревновательный метод.	У,П
4.	Закономерности физического воспитания. Обучение двигательным действиям	Закон, закономерность, принципы. «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. Дидактические принципы. Закономерности формирования двигательных умений и навыков. Этапность процесса обучения. Средства и методы обучения движениям Этапы обучения	У,П
5.	Воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости.	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	У,П

		воспитания силовых способностей Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания скоростно-силовых способностей. 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.	
6.	Планирование процесса физического воспитания. Контроль в физическом воспитании.	Планирование в педагогической деятельности специалистов. Общие требования, предъявляемые к планированию. Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания. Виды, формы и способы планирования. Документы планирования в школе. Виды контроля. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. Виды педагогического контроля. Средства и методы контроля на уроке ФК – самоконтроль занимающихся.	У,П
7.	Организация и построение занятий в физическом воспитании Физическое воспитание дошкольников и школьников	Общая характеристика форм построения занятий. Характерные черты и разновидности уроков физической культуры. Структура урока физической культуры. Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке. Особенности самостоятельных форм занятий Возрастные особенности физического развития детей. Периодизация возрастного развития детей дошкольного возраста Задачи и содержание физического воспитания в детском саду. Формы организации занятий. Особенности методики занятий. . Предмет "Физическая культура" в школе. Характеристика школьных программ по	У,П

		«физической культуре». Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников. Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям. Возрастные особенности воспитания физических качеств	
--	--	--	--

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

2.2 Занятия семинарского типа

	Тема	Содержание раздела	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1.	Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности	Цель: Закрепить знания основ и содержания физкультурно-спортивной деятельности. Задачи: Углубить знания об основах физической культуры. План: 1. Культура двигательной деятельности. Двигательная деятельность. 2. Классификация деятельности. 3. Содержание и формы активной двигательной деятельности 4. Двигательная активность 5. Ритмы двигательной активности.	ПР, КР
2.	Средства физического воспитания	Цель: Углубить и закрепить знания об основных и дополнительных средствах физического воспитания. Задачи: Выявить основные факторы влияния физических упражнений на организм человека и способствующие его развитию и здоровью. Знать основную классификацию двигательных действий и возможности подбора физических упражнений. Уметь подбирать и применять на занятиях адекватные задачи по двигательным действиям. Владеть методами рациональной организации проведения занятий по обучению двигательным действиям. Вопросы для обсуждения: 1. Физические упражнения. 2. Классификация физических упражнений. 3. Структура системы движений. 4. Вспомогательные средства физического воспитания. Методические рекомендации к теоретической части :	ПР, КР

		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. –	
3.	Методы физического воспитания	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания Задачи: Углубить знания о типологических характеристиках методов упражнения. Уяснить нагрузку как структурную основу практических методов. План: 1. Типологическая характеристика методов 2. Общие требования к методам обучения. Общая характеристика методов: 3. Отличительные особенности понятий метод, методический приём, методика; разновидности методов по направленности и по составу. 4. Методы строго регламентированного упражнения. Методы обучения двигательным действиям: целостный метод (метод целостно-конструктивного упражнения); расчленённо-конструктивного упражнения;	ПР, КР

		сопряжённого воздействия (подводящих упражнений). 5. Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки. 6. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений Интервалы отдыха между повторениями упражнениями или разными упражнениями в рамках отдельного занятия 7. Интервалы отдыха между занятиями. Сверхвосстановление. Фазы следовых процессов занятий как фактора темпа развития тренированности и физической подготовки в целом. 8. Специфические методы физического воспитания. 9. Методы строго-регламентированного упражнения: – расчленённо-конструктивного и целостно-конструктивного упражнения; – сопряжённого и интервального упражнения; – стандартно-повторный и вариативный (переменный) методы; 10. Схема методов строго регламентированного упражнения	
4.	Методы физического воспитания	Цель: Закрепить знания о разновидностях методов физического воспитания. Задачи: Уяснить условия применения комбинированных методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания об организации и проведении занятия в форме «Круговой тренировки» для повышения индивидуального уровня развития физических качеств. Уяснить условия применения игрового и соревновательного методов на занятиях физическими упражнениями. Закрепить знания о применении общепедагогических и психорегулирующих методов в физическом воспитании. Углубить знания о стандартизации и варьировании действий в методах упражнения. Формировать понятия о слитности и дискретности нагрузки в методах упражнения. План: 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.	ПР, КР

		8. Общепедагогические и др. методы в физическом воспитании: – методы вербального (речевого) воздействия; – сенсорного воздействия; – методы идеомоторного; – психорегулирующего упражнения	
5.	Закономерности физического воспитания	Цель: Сформировать чёткие понятия о закономерностях физического воспитания. Задачи: Углубить и закрепить знание закономерностей физического воспитания и условий их реализации. Уточнить особенности применения общих принципов дидактики в области физического воспитания. План: 1. Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ. 2. Дидактические принципы. Особенности их реализации в практике ФВ – сознательности и активности; – наглядности; – доступности и индивидуализации; – систематичности 3. Специфические принципы ФВ: – непрерывность физического воспитания и системное чередование нагрузки и отдыха; – постепенное наращивание функциональных воздействий и адаптивное сбалансирование их динамики; – циклическое построение системы занятий физическими упражнениями; – возрастная направленность физического воспитания.	ПР, КР
6.	Обучение двигательным действиям	действиям, процесса формирования умений высшего порядка, об этапах процесса обучения двигательным действиям. Задачи: Уточнить представления: о закономерностях формирования двигательных действий, об основах автоматизации и стереотипизации движений, о соотношении их моментов в двигательном навыке, о физиологическом механизме формирования действий, о закономерностях формирования умения высшего порядка, о разновидностях и этапах обучения двигательным действиям. Закрепить представления о структуре процесса совершенствования двигательного навыка. Сформировать знания о путях и условиях расширения вариативности двигательного навыка, а также о методике контроля действий и предупреждения и	ПР, КР

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

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

		направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания. Знать основные документы планирования и контроля. План: 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.	
10.	Контроль в физическом воспитании	Цель: Сформировать знания и способности деятельности специалистов в управлении системой физического воспитания. Задачи: Усвоить знания об основных видах, формах и способах планирования и контроля двигательной деятельности, о основных элементах педагогической системы и роли преподавателей в системе физического воспитания. Выявить основные виды и компоненты профессиональной деятельности специалистов в процессе физического воспитания, содержание основных требований к квалификации специалиста. Усвоить знания об основных требованиях, компонентах, направлениях и содержание планирования процесса физического воспитания, а также о видах, формах планирования и контроля. Понять роль преподавателей в планировании. процесса физического воспитания. Знать основные документы планирования и контроля. План: 1. Виды контроля. 2. Педагогический контроль: сущность, требования и аспекты контроля. 3. Виды педагогического контроля. 4. Средства и методы контроля на уроке ФК –	ПР, КР

		самоконтроль занимающихся.	
11.	Организация и построение занятий в физическом воспитании	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: 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; разновидности; значение. 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. 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	ПР, КР

12.	Физическое воспитание дошкольников	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе. Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: 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
13.	Физическое воспитание в школе.	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.	ПР, КР

		Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: 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	
14.	Формы занятий физическими упражнениями в школе	Цель: Сформировать понятия основ педагогического контроля в физическом воспитании и структуры и содержания различных форм занятий. Задачи: Закрепить знания о содержании и видах контроля. Выявить основные средства и методы педагогического контроля. Ознакомить с разновидностями тестов и измерений, а также с формами и методами научного исследования. Усвоить понятия об особенностях урочных и неурочных форм занятий в физическом воспитании. Углубить и систематизировать знания о построении процесса физического воспитания и возрастных особенностях физкультурных занятий с детьми дошкольного возраста, о построении процесса физического воспитания, структуре и возрастных особенностях уроков физической культуры в школе.	ПР, КР

		Закрепить знания о структуре и содержании урока как основной форме учебно-воспитательной работы. План: 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.	
--	--	---	--

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

2.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

2.4 Примерная тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

3 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	1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для

	занятию	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.
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. 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. 2. 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. 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.
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.

4 Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля

№	Наименование раздела	Виды оцениваемых работ	Максимальное кол-во баллов
1.	Средства физического воспитания.	Практическая работа Устный опрос	7
2.	Методы физического воспитания..	Практическая работа Устный опрос	7
3.	Методы физического воспитания..	Практическая работа Устный опрос	7
4.	Закономерности физического воспитания. Обучение двигательным действиям	Практическая работа Устный опрос	7
5.	Обучение двигательным действиям..	Практическая работа Устный опрос	7
6.	Воспитание физических качеств: координации, силы,	Практическая работа Письменный опрос	7
7.	Воспитание физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости	Практическая работа Письменный опрос	7
8.	Планирование процесса физического воспитания	Практическая работа Устный опрос	7
9.	Контроль в физическом воспитании	Практическая работа	7

		Устный опрос	
10.	Физическое воспитание в школе	Практическая работа Устный опрос	7
11.	Организация и построение занятий ФВ	Практическая работа Устный опрос	7
12.	Физическое воспитание дошкольников	Практическая работа Устный опрос	7
13.	Физическое воспитание школьников	Практическая работа Письменный опрос	8
14.	Организация занятий физическими упражнениями в школе	Практическая работа Письменный опрос	8
Всего			100

4.1.1 Вопросы для устного опроса

1. Физические упражнения — основные средства физического воспитания.
2. Классификация физических упражнений.
3. Техника физических упражнений. Технические характеристики движений.
4. Педагогическое значение физических упражнений.
5. Вспомогательные средства: естественные силы природы; гигиенические факторы.
6. Цели и задачи ОФП, СФП и спортивной подготовки,
7. Принципы физического воспитания,
8. Средства физического воспитания и спортивной тренировки.
9. Основы обучения движениям.
10. Воспитание и совершенствование физических и психических качеств.
11. Структура и направленность спортивной тренировки.
12. Этапы и периоды подготовки спортсмена
13. Объём и интенсивность физических нагрузок.
14. Приобретение и сохранение спортивной формы
15. Коррекция физического развития, телосложения, мышечная релаксация, физическая и функциональная подготовленность школьника.
16. Формы и содержание самостоятельных занятий.
17. Организация самостоятельных занятий.
18. Нагрузка и отдых.
19. Гигиенические требования к занятиям и режиму дня студентов.
20. Планирование и контроль.
21. Диагностика физического состояния.
22. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.
23. Критерии оценки физического развития, содержания и методики проведения занятий.
24. Врачебно-педагогический контроль, его содержание.
25. Сущность и строение физической культуры.
26. Функции физической культуры.
27. Формы физической культуры.
28. Возрастные особенности школьников. Двигательный режим школьника, критический минимум двигательной активности.
29. Влияние физических упражнений на динамику возрастного развития.
30. Осанка и состояние здоровья школьника.
31. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
32. Внеклассные формы физического воспитания.

4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

4.	Предметом изучения теории 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
5.	Теснее всего связана ТМФВ, как научная дисциплина с перечисленным предметом	А история В гимнастика С плавание D физиология
6.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	А анкетирование В объяснение С демонстрация D указание
7.	Игровая, соревновательная деятельность, основанная на использовании физических упражнение и направленная на достижение наивысших результатов» это определение	А физическая подготовка В спорт С физкультурное движение D физическая культура
8.	Обучение технике двигательным действиям относится...	А к воспитательным задачам В к образовательным задачам С к оздоровительным задачам D к развивающим задачам
9.	Определение физических упражнений наиболее верно	А физические упражнения - двигательные действия для развития физических качеств человека В физические упражнения - двигательные действия специально организованные для решения задач физического воспитания в соответствии с его закономерностями С физические упражнения - проявление двигательной активности человека для формирования двигательных умений и двигательных навыков D физические упражнения - двигательные действия, в результате которых повышается физическая подготовленность человека
10.	Из перечисленного можно отнести к основам российской системы	А физическое воспитание в школе В методические основы

	физического воспитания	С организационные основы D теоретические основы
11.	Принцип регламентирующий регулирование нагрузки при занятиях физическими упражнениями	А принцип связи физ. воспитания с практической жизнью общества В принцип всестороннего гармонического развития личности С принцип оздоровительной направленности D принцип последовательности
12.	В процессе физического воспитания использования естественных сил природы выделяют направлений	А 6 В 4 С 3 D 2
13.	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»
14.	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
15.	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
16.	Из перечисленных методов относятся к методам научных исследований в физическом воспитании	А объяснение В указание С демонстрация D контрольные испытания
17.	Самоконтроль при занятиях физическими	А частотой сердечных сокращений

	упражнениями определяется... (несколько ответов)	В частотой дыхания С измерением артериального давления D потреблением кислорода
18.	Формирование рациональной осанки относится к	А к воспитательным задачам В к образовательным задачам С к оздоровительным задачам D к развивающим задачам
19.	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
20.	К основам российской системы физического воспитания можно отнести	А научно-методические основы В теоретические основы С методические основы D управленческие основы
21.	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
22.	Эффект систематических занятий физическими упражнениями называется	А эффект Линдроса В фаза восстановления С фаза гетерохронного развития D фаза суперкомпенсации
23.	Основным средством физического воспитания является (один ответ)	А процедура закаливания В физические упражнения С гигиенические факторы D трудовые движения, сходные с физ. упр
24.	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
25.	Цель физического воспитания обусловлена потребностями общества	А экономическими В культурными С социальными D духовными
26.	Эффективность разработанной методики физического воспитания можно определить путём... (несколько ответов)	А путём умозаключений В путём литературного обзора С путём педагогического эксперимента D методом экстраполяции
27.	Важнейшим условием физкультурного образования является	А техническая подготовка В физическая подготовка С тактическая подготовка D методическая подготовка
28.	Формирование рациональной осанки	А к воспитательным задачам

	относится к	В к образовательным задачам С к оздоровительным задачам D к развивающим задачам
29.	«Всестороннее гармоническое развитие личности» к принципам относится	А к принципам российской системы физического воспитания В к дидактическим принципам С к методическим принципам D к принципам обучения
30.	Все научные дисциплины, изучающие физическую культуру ориентированы, в конечном итоге, на	А на создание теории физической культуры В на создание оптимальных методик физического воспитания С на повышение статуса физической культуры D на развитие материально-технической базы
31.	Правильная последовательность овладения уровнями двигательных действий	А. Двигательное умение-Двигательный навык-Двигательное умение высшего порядка В. Двигательное умение высшего порядка - Двигательное умение-Двигательный навык С. Двигательный навык-Двигательное умение-Двигательное умение высшего порядка D. Двигательное умение-Двигательное умение высшего порядка-Двигательный навык
32.	К одинаковому результату могут привести разные физические упражнения	А нет В очень редко С да
33.	Тема: «Спортивная подготовка и тренировка» относится к разделу ТМФВ	А теория физической культуры В педагогика С методика физической культуры D профессионально-прикладная физическая подготовка
34.	Общепрофилирующей дисциплиной на факультете физической культуры из перечисленных является	А гимнастика В физиология С валеология D ТМФКиС
35.	Возможные пути решения проблемы в физическом воспитании в процессе научных исследований носит название	А заключение В гипотеза С цель D задачи
36.	Комплексное использование различных факторов ФК Российской системы физического воспитания требует	А «принцип всестороннего гармонического развития личности» В «принцип оздоровительной направленности»

		С «принцип связи с практической жизнью общества» D «принцип последовательности»
37.	Достижение определённого уровня физической подготовки российского физического воспитания регламентируют основы	A программно-нормативные B организационные C научно-методические D идеологические
38.	В ПТУ используется направление физического воспитания	A в спортивной подготовке B в базовой физической культуре (ОФП) C в профессиональной подготовке D в оздоровительной физической культуре
39.	Физические упражнения воспитывают	A устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды B интеллектуальные качества C нравственные черты личности, волевые качества D эстетические представления на основе двигательной деятельности
40.	Регулярно занимающихся спортом, работоспособность сердца определяется... (несколько ответов)	A частотой пульса (ЧСС) B систолическим объёмом крови C кровяным давлением D минутным объёмом крови
41.	Основные требования к оптимальной двигательной активности. Она должна проводиться... (несколько ответов)	A в оптимальное время для каждого индивидуума B в проветриваемых помещениях C в утренние часы D в дневные часы
42.	Быстрый вывод из организма продуктов распада (несколько ответов)	A совсем не заниматься физическими упражнениями B интенсивно продолжать заниматься физическими упражнениями C принимать лекарства D посещать баню
43.	Сложно-технические виды спорта... (несколько ответов)	A прыжки в длину B спортивная гимнастика C шахматы D фигурное катание
44.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется... (несколько ответов)	A частотой сердечных сокращений B частотой дыхания C измерением артериального давления D потреблением кислорода
45.	Быстрый вывод из организма продуктов распада (несколько ответов)	A совсем не заниматься физическими упражнениями B интенсивно продолжать заниматься

		физическими упражнениями С принимать лекарства D посещать баню
46.	Процесс восстановления характеризуется уровнями состояния... (несколько ответов)	А неполное восстановление В сверхвосстановление или суперкомпенсация С полное восстановление D начальное восстановление
47.	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
48.	Физические упражнения, связанные с усиленным дыханием, приводят к ... (несколько ответов)	А увеличению альвеол В увеличению сопротивления движению воздуха при большой вентиляции лёгких С расширением бронхов
49.	Регулярные физические упражнения и закаливающие процедуры способствуют..... (несколько ответов)	А физическому развитию личности В высокой физической подготовленности С профилактике сохранения здоровья
50.	Массаж поддерживает жизненный тонус организма, повышает работоспособность, ускоряет восстановительные процессы - (несколько ответов)	А спортивный В лечебный С косметический D гигиенический
51.	В состоянии утомлений выделяют ... (несколько ответов)	А умственное В сенсорное С эмоциональное D физическое
52.	Виды спорта, развивающие силу и скоростно-силовые способности... (несколько ответов)	А регби В прыжки в высоту С теннис (настольный) D хоккей с шайбой
53.	Виды спорта, благотворно действующие на дыхательную систему..... (несколько ответов)	А лыжи В гимнастика С плавание D акробатика Е шахматы
54.	Игровые виды спорта...(несколько ответов)	А баскетбол В гандбол С регби D фехтование
55.	В утомлении выделяют следующие виды...(несколько ответов)	А. умственное; В. эмоциональное; С. сенсорное; D. физическое.

56.	Циклические виды спорта...(несколько ответов)	А. лыжные гонки; В. гандбол; С. велоспорт; D. фигурное катание.
57.	Единоборства...(несколько ответов)	А борьба; В бокс; С плавание; D фехтование.
58.	Виды спорта развивающие быстроту..... (несколько ответов)	А. фехтование; В. тяжёлая атлетика; С. стрельба из лука; D. дартс.
59.	Сложно-технические виды спорта...(несколько ответов)	А. прыжки в длину; В. шахматы; С. спортивная гимнастика; D. фигурное катание.
60.	Виды спорта развивающие координацию движения (ловкость)... (несколько ответов)	А. спортивная гимнастика; В. фигурное катание; С. шахматы; D. прыжки в воду.
61.	Виды спорта развивающие выносливость...(несколько ответов)	А. прыжки в длину; В. гребля; С. бег 100м; D. велоспорт.
62.	Определяют диапазон уровня двигательной активности...(несколько ответов)	А. минимальный; В. максимальный; С. субмаксимальный; D. оптимальный.
63.	Разновидности предстартового состояния...(несколько ответов)	А. боевая готовность; В. предстартовая лихорадка; С. предстартовая апатия.
64.	Максимальное потребление кислорода (МПК) у спортсменов составляет...(несколько ответов)	А. 2,5- 3,0 л/мин; В. 3,0- 4,5; С. 5,5- 6,0; D. 6,0- 6,5; E. 6,5- 7,0.
65.	Физическое воспитание выполняет задачи...(несколько ответов)	А. оздоровительные; В. образовательные; С. медико-биологические; D. воспитательные.
66.	Существуют виды контроля за эффективностью тренировочных занятий...(несколько ответов)	А. этапный; В. текущий; С. оперативный; D. медико-биологический.
67.	В спорте присутствуют основные разделы планирования...(несколько ответов)	А. перспективное; В. годовичное; С. текущее и оперативное; D. недельное.

68.	В процессе регулярных занятий физическими упражнениями вес сердца составляет...(несколько ответов)	А. 400 – 405 г; В. 450 – 500 г; С. 500 – 600 г; D. 600 – 700 г.
69.	Общеразвивающие упражнения (разминка) применяется в ... части занятия	А. вводно-подготовительной; В. основной; С. специальной; D. заключительной.
70.	Продукты распада, в частности молочная кислота, выводится из организма с...(несколько ответов)	А. потом; В. слюнными железами; С. мочой.
71.	Наиболее распространённые травмы при занятиях спортом...(несколько ответов)	А. растяжение; В. переломы; С. ушибы; D. ожоги.
72.	Девиз Олимпийских игр (несколько ответов)...	А. дальше; В. шире; С. выше; D. крепче; Е. быстрее; F. сильнее.
73.	При утомлении применяются следующие средства и методы восстановления...(несколько ответов)	А. релаксация (уменьшение напряжения, расслабление) произвольная и непроизвольная; В. массаж и физиотерапевтические процедуры; С. активный отдых; D. употребление алкогольных напитков; Е. фармакологические и психорегулирующие средства.
74.	Основные причины мышечного утомления у занимающихся физическими упражнениями... (несколько ответов)	А. отрицательное воздействие внешней среды; В. недостаточное снабжение кислородом мышц и тканей организма; С. поступление из мышц в кровь большого количества продуктов распада; D. несоблюдение методических указаний для занятий физическими упражнениями; Е. недостаточное развитие тех или иных физических качеств у занимающихся.
75.	В спорте выделяют...(несколько ответов)	А. спорт высших достижений; В. массовый спорт; С. дворовый спорт; D. детско-юношеский спорт; Е. инвалидный спорт.
76.	Обмен веществ между организмом и внешней средой сопровождается тратой	А. работу внутренних органов; В. снижение веса (массы тела);

	энергии на...(несколько ответов)	С. физическую и умственную работу; D. поддержание постоянной температуры тела; E. физическое совершенство.
77.	В процессе физического воспитания применяются следующие методы...(несколько ответов)	A. регламентированного упражнения; B. игровой; C. соревновательный; D. тренировочный; E. словесный.
78.	Физические упражнения способствуют...(несколько ответов)	A. расширению кровеносных сосудов; B. снижению тонуса их мышечных стенок; C. улучшению питания; D. повышению обмена веществ; E. сужению кровеносных сосудов.
79.	Общеразвивающие упражнения (разминка) является основной частью занятия и влияют...(несколько ответов)	A. мышечную систему и связки; B. дыхательную и сердечно-сосудистую системы; C. органы обоняния и осязания; D. опорно-двигательный аппарат; E. органы зрения.
80.	Показателями состояния физической культуры и спорта являются...(несколько ответов)	A. уровень здоровья, физического развития и подготовленности людей; B. степень использования физической культуры и спорта в сфере образования и воспитания, на производстве, в быту, в формировании здорового образа жизни; C. спортивные достижения на международном уровне; D. материально-техническое и научно-методическое обеспечение.
81.	Физические упражнения воспитывают...(несколько ответов)	A. устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды; B. нравственные черты личности, волевые качества; C. интеллектуальные качества; D. эстетические представления на основе двигательной деятельности.
82.	Основными факторами, определяющими конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки являются...(несколько ответов)	A. формы труда специалистов данного профиля; B. условия и характер труда; C. режим труда и отдыха; D. особенности динамики работоспособности специалистов в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

83.	Средства профессионально-прикладной физической подготовки объединяются в следующие группы... (несколько ответов)	А. прикладные физические упражнения и отдельные элементы различных видов спорта; В. прикладные виды спорта; С. оздоровительные силы природы гигиенические факторы; Д. вспомогательные средства, обеспечивающие качество учебного процесса.
84.	Существуют уровни здоровья...(несколько ответов)	А. биологический уровень; В. физиологический уровень; С. социальный уровень; Д. психологический уровень.
85.	При закаливании руководствуются принципами....(несколько ответов)	А. закаливающие процедуры проводить систематически; В. постепенное увеличение продолжительности и интенсивности процедур; С. сочетание различных средств закаливания; Д. учёт индивидуальных особенностей и реакции организма на процедуры закаливания.
86.	В общеобразовательных задачах физического воспитания формируются... (несколько ответов)	1. специальные знания в области физической культуры и спорта; 2. двигательные умения и навыки; 3. гигиенические знания физическими упражнениями; 4. морфофункциональные структуры организма человека.
87.	Оздоровительная задача физического воспитания – это.. (несколько ответов)	А. формирование морфофункциональных структур организма человека; В. воспитание нравственных черт личности, волевых качеств; С. обеспечение адекватных возрасту развития физических качеств; Д. повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.
88.	При активном занятии физическими упражнениями морфологическая перестройка не ограничивается разрастанием сердечной мышцы, кроме этого происходит...(несколько ответов)	А. утолщение стенок желудочков; В. уменьшение стенок предсердий; С. уменьшение диаметров отверстий сердца; Д. увеличение емкости коронарных сосудов.

89.	При занятиях физическими упражнениями занимающиеся часто испытывают боли в мышцах, это происходит при...(несколько ответов)	А. слабой подготовке занимающихся; В. неадекватном объеме физической нагрузки; С. физиологических изменениях в мышцах (накопление продуктов распада) Д. нерегулярных занятиях физическими упражнениями.
90.	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями определяется...(несколько ответов)	1. частотой сердечных сокращений; 2. измерением артериального давления; 3. частотой дыхания; 4. потреблением кислорода.
91.	Ловкость развивают...(несколько ответов)	А. плавание В. прыжки в длину с места или с разбега С. упражнения с предметами (мячом, гимнастической палкой, скакалкой) Д. подвижные и спортивные игры
92.	Задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов.....(несколько ответов)	А. формировать необходимые прикладные знания; В. осваивать прикладные умения и навыки; С. воспитывать прикладные психофизические качества; Д. воспитывать прикладные специальные качества.
93.	В процессе профессионально-прикладного использования физической культуры в ВУЗе решаются задачи...(несколько ответов)	А. укрепление здоровья; В. профилактика профессиональных заболеваний; С. предупреждение травматизма; Д. повышение работоспособности.
94.	Для приведения организма в состояние наибольшей физической работоспособности применяются...(несколько ответов)	А. массаж; В. проведение основной части урока без разминки; С. разминка; Д. индивидуальные беседы.
95.	Увеличение расхода энергии за счёт повышения двигательной активности приводит к...(несколько ответов)	А. профилактике заболевания внутренних органов; В. повышению физической работоспособности; С. заболевание опорно-двигательного аппарата; Д. резкому снижению веса тела.
96.	Максимальное укрепление сердечной мышцы происходит при применении упражнений...(несколько ответов)	А. беговых; В. тяжелоатлетических; С. гимнастических; Д. плавательных.

97.	Дайте определение понятию «здоровье»... (несколько ответов)	А. отсутствие болезней; В. состояние физического благополучия; С. состояние психического благополучия; D. состояние социального благополучия.
98.	При болях в правом боку во время бега следует...(несколько ответов)	А. снизить темп движения; В. глубоко подышать, делая резкий выдох; С. сразу остановиться; D. обратиться к врачу.
99.	Для решения задач физического воспитания применяются...(несколько ответов)	А. физические упражнения; В. гигиенические факторы; С. оздоровительные силы природы; D. спортивные и подвижные игры.
100.	Процессу торможения во время сна наиболее подвержены...(несколько ответов)	А. кора больших полушарий головного мозга; В. дыхательная система; С. сердечно-сосудистая система; D. мышечный аппарат.
101.	В практике культурно-оздоровительных работ проводятся соревнования...(несколько ответов)	А. спортивной направленности; В. восстановительной; С. оздоровительной; D. пропагандистской.
102.	В процессе работоспособности человека выделяются следующие фазы...(несколько ответов)	А. вработываемость; В. устойчивое состояние; С. снижение работоспособности; D. возбуждение.
103.	Акробатические упражнения (несколько ответов)	А Кувырок вперёд В Сальто назад С Прыжок вверх D Прыжок ноги вместе

4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Рейтинговая оценка проводится из 100 баллов. По дисциплине обучаемые в ходе текущего контроля обязаны пройти внутрисеместровую аттестацию. Внутрисеместровая аттестация проходит 1 раз в семестр в форме компьютерного тестирования. Во время компьютерного тестирования у обучающегося оценивается знаниевая составляющая компетенции (до 100 баллов) в зависимости от показанного процента правильных ответов. Тест считается пройденным при правильном ответе на 50 и более процентов тестовых заданий.

Зачёта - форма промежуточной аттестации, в результате которого обучающийся получает оценку в четырехбалльной шкале («отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»).

Основой для определения оценки на зачётах служит объём и уровень усвоения материала, предусмотренного рабочей программой дисциплины.

Итоговая оценка учитывает совокупные результаты контроля знаний. Зачёт в устной форме в виде опроса. Содержание билета: 1-е задание (теоретический вопрос); 2-е задание (практическая задача).

Обучающиеся обязаны сдать зачёт в соответствии с расписанием и учебным планом. Зачёт 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.

Форма проведения зачёта определяется в рабочей программе дисциплины. Обучающемуся предоставляется возможность ознакомления с рабочей программой дисциплины. Преподаватель имеет право задавать дополнительные вопросы по всей учебной программе дисциплины. Время проведения устанавливается нормами времени. Результат сдачи зачёта заносится преподавателем в экзаменационную ведомость и зачётную книжку.

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

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа,

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

4.2.1 Вопросы к зачёту

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

- 27.Быстрота (средства, методы воспитания).
- 28.Ловкость (средства, методы воспитания).
- 29.Гибкость (средства, методы воспитания)
- 30.Этап углублённого разучивания действия.
- 31.Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.

5 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

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. 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.
2. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 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.
3. 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.
 4. 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: <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. Лечебная физкультура и спортивная медицина. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
11. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>
12. Теория и практика физической культуры. — URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
13. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
14. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
15. Физическое воспитание и спортивная тренировка. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51013>
16. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. — URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
17. 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. Энциклопедии [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>.

7 Методические указания для студентов по освоению дисциплины

При изучении дисциплины «Биомеханика» студенты часть материала должны проработать самостоятельно. Роль самостоятельной работы велика.

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

Важное значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения аудиторных практических заданий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных этим графиком.

Особое внимание следует обратить на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно 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, решению задач и кейсов прорабатывая конспект лекций и рекомендуемую литературу, а также подготовке реферата.

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

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

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

Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором,

способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

7.1 Методические рекомендации для подготовки к лекционным занятиям

Лекционный курс предполагает систематизированное изложение основных вопросов учебного плана.

На первой лекции лектор обязан предупредить обучающихся, применительно к какому базовому учебнику (учебникам, учебным пособиям) будет прочитан курс.

Лекционный курс должен давать наибольший объем информации и обеспечивать более глубокое понимание учебных вопросов при значительно меньшей затрате времени, чем это требуется большинству обучающихся на самостоятельное изучение материала.

7.2 Методические рекомендации для подготовки к практическим занятиям

Семинарские (практические занятия) представляют собой детализацию лекционного теоретического материала, проводятся в целях закрепления курса и охватывают все основные разделы.

Основной формой проведения семинаров и практических занятий является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях. В обязанности преподавателя входят: оказание методической помощи и консультирование обучающихся по соответствующим темам курса.

Активность на практических занятиях оценивается по следующим критериям:

ответы на вопросы, предлагаемые преподавателем;

участие в дискуссиях;

выполнение проектных и иных заданий;

ассистировали преподавателю в проведении занятий.

Выступления и оппонирование выступлений проверяют степень владения теоретическим материалом, а также корректность и строгость рассуждений.

Оценивание практических заданий входит в накопленную оценку.

7.3 Методические рекомендации для подготовки к самостоятельной работе

Для успешного усвоения курса необходимо не только посещать аудиторные занятия, но и вести активную самостоятельную работу. При самостоятельной проработке курса обучающиеся должны:

- просматривать основные определения и факты;
- повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учётом рекомендованной по данной теме литературы;
- изучить рекомендованную основную и дополнительную литературу, составлять тезисы, аннотации и конспекты наиболее важных моментов;
- самостоятельно выполнять задания, аналогичные предлагаемым на занятиях;
- использовать для самопроверки материалы фонда оценочных средств;
- выполнять домашние задания по указанию преподавателя.

Домашнее задание оценивается по следующим критериям:

- степень и уровень выполнения задания;
- аккуратность в оформлении работы;
- использование специальной литературы;
- сдача домашнего задания в срок.

Оценивание домашних заданий входит в накопленную оценку.

7.4 Методические рекомендации для получения консультации

При всех формах самостоятельной работы студент может получить разъяснения по непонятным вопросам у преподавателя на индивидуальных консультациях в соответствии с графиком консультаций. Студент может также обратиться к рекомендуемым преподавателем учебникам и учебным пособиям, в которых теоретические вопросы изложены более широко и подробно, чем на лекциях и с достаточным обоснованием.

Консультация – активная форма учебной деятельности в педвузе. Консультацию предваряет самостоятельное изучение студентом литературы по определённой теме. Качество консультации зависит от степени подготовки студентов и остроты поставленных перед преподавателем вопросов.

Учебное издание

А.С. Соколов

Теория и технологии физического воспитания детей

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации
самостоятельной работы для студентов 3-го курса
академического бакалавриата, обучающихся по направлению
подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями
подготовки – Начальное образование, Дошкольное образование)
очной и заочной форм обучения**

Подписано в печать 28.03.2018 г.

Формат 60х84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».

Усл. п. л. ____ Уч.-изд. л. 3,87

Тираж 50 экз. Заказ № ____

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске на Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск на Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске на Кубани
353560, Краснодарский край, г. Славянск на Кубани, ул. Кубанская, 200