

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
 Должность: РЕКТОР  
 Дата подписания: 03.06.2022 11:19:35  
 Уникальный программный ключ:  
 9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ**  
**ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О	Теория и методика физической культуры

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности
Уровень образования	бакалавр
Форма обучения	очная

Разработчики:

Должность	Учёная степень, звание	Подпись	ФИО
Доцент	кандидат педагогических наук, доцент		Михайлова Татьяна Александровна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена (обновлена) на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	9	01.07.2019	
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта	Жабakov Владислав Ермекбаевич	2	17.09.2020	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка .....	3
2. Трудоемкость дисциплины (модуля) и видов занятий по дисциплине (модулю) .....	6
3. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий .....	8
4. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины .....	17
5. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	19
6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины .....	24
7. Перечень образовательных технологий .....	27
8. Описание материально-технической базы .....	28

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Теория и методика физической культуры» относится к модулю обязательной части Блока 1 «Дисциплины/модули» основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавр). Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 з.е., 324 час.

1.3 Изучение дисциплины «Теория и методика физической культуры» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных при изучении обучающимися следующих дисциплин: «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «История физической культуры».

1.4 Дисциплина «Теория и методика физической культуры» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих дисциплин: «Спортивный менеджмент», «Физическое воспитание в системе образования».

1.5 Цель изучения дисциплины:

Формирование основы профессионального мировоззрения учителя физической культуры и спорта.

1.6 Задачи дисциплины:

1) Формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности специалиста в области физической культуры и спорта;

2) Обеспечить освоение студентами знаний, составляющих основу современной теории и методики физической культуры и спорта на уровне, соответствующем специальности.

3) Формирование у студентов знаний и умений по планированию, организации различных форм физкультурно-спортивной и педагогической деятельности и воспитательной работы в коллективе занимающихся.

1.7 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

№ п/п	Код и наименование компетенции по ФГОС
<b>Код и наименование индикатора достижения компетенции</b>	
1	ОПК-2 способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)
	ОПК.2.1 Знать закономерности и принципы построения образовательных систем, основы дидактики и методологии педагогики; нормативно-правовые, психологические и методические основы разработки основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием ИКТ).
	ОПК.2.2 Уметь разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), компонентов программ дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.
	ОПК.2.3 Владеть технологиями разработки программ учебных дисциплин в рамках основного и дополнительного образования (в том числе с использованием ИКТ).
2	ОПК-5 способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно- развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.
	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.
	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.
3	ПК-1 способен осваивать и использовать базовые научно-теоретические знания и практические умения по преподаваемому предмету в профессиональной деятельности
	ПК.1.1 Знает содержание, особенности и современное состояние, понятия и категории, тенденции развития соответствующей профилю научной (предметной) области; закономерности, определяющие место соответствующей науки в общей картине мира; принципы проектирования и реализации общего и (или) дополнительного образования по предмету в соответствии с профилем обучения
	ПК.1.2 Умеет применять базовые научно-теоретические знания по предмету и методы исследования в предметной области; осуществляет отбор содержания, методов и технологий обучения предмету (предметной области) в различных формах организации образовательного процесса

ПК.1.3 Владеет практическими навыками в предметной области, методами базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач

№ п/п	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине
1	ОПК.2.1 Знать закономерности и принципы построения образовательных систем, основы дидактики и методологии педагогики; нормативно-правовые, психологические и методические основы разработки основных и дополнительных образовательных программ (в том числе с использованием ИКТ).	3.1 ОПК.2.1 Знать закономерности и принципы построения образовательных программ.
2	ОПК.2.2 Уметь разрабатывать программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), компонентов программ дополнительного образования в соответствии с нормативно-правовыми актами в сфере образования.	У.1 ОПК.2.2 Уметь разрабатывать программы обучения в соответствии с программно-нормативными основами физического воспитания.
3	ОПК.2.3 Владеть технологиями разработки программ учебных дисциплин в рамках основного и дополнительного образования (в том числе с использованием ИКТ).	В.1 ОПК.2.3 Владеть технологиями разработки учебных программ для решения задач физического воспитания с разными категориями населения.
1	ОПК.5.1 Знать требования ФГОС к результатам общего образования с учетом преподаваемого предмета и возраста обучающихся; принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; технологии и методы, позволяющие оценивать образовательные результаты и проводить коррекционно-развивающую работу с обучающимися в том числе с использованием ИКТ.	3.2 ОПК.5.1 Знать методику организации и проведения комплексного контроля и мониторинга в системе физического воспитания.
2	ОПК.5.2 Уметь применять диагностический инструментарий для оценки сформированности образовательных результатов и динамики развития обучающихся.	У.2 ОПК.5.2 Уметь применять современный диагностический инструментарий для оценки сформированности знаний.
3	ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся, приемами обучения позволяющими корректировать трудности обучающихся.	В.2 ОПК.5.3 Владеть методами контроля и оценки образовательных результатов обучающихся.

1	ПК.1.1 Знает содержание, особенности и современное состояние, понятия и категории, тенденции развития соответствующей профилю научной (предметной) области; закономерности, определяющие место соответствующей науки в общей картине мира; принципы проектирования и реализации общего и (или) дополнительного образования по предмету в соответствии с профилем обучения	З.3 ПК.1.1 Знает основные понятия, термины и дефиниции учебного курса.
2	ПК.1.2 Умеет применять базовые научно-теоретические знания по предмету и методы исследования в предметной области; осуществляет отбор содержания, методов и технологий обучения предмету (предметной области) в различных формах организации образовательного процесса	У.3 ПК.1.2 Умеет применять базовые научно-теоретические знания по предмету.
3	ПК.1.3 Владеет практическими навыками в предметной области, методами базовых научно-теоретических представлений для решения профессиональных задач	В.3 ПК.1.3 Владеет техникой выполнения различных физических упражнений.

## 2. ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)			Итого часов
	Л	ПЗ	СРС	
<b>Итого по дисциплине</b>	<b>36</b>	<b>76</b>	<b>140</b>	<b>252</b>
<b>Первый период контроля</b>				
<i><b>Введение в теорию и методику физической культуры.</b></i>	<i><b>10</b></i>	<i><b>12</b></i>	<i><b>12</b></i>	<i><b>34</b></i>
Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК.	4	4	4	12
Функции физической культуры, формы физической культуры.	4	4	4	12
Общая характеристика системы ФК.	2	4	4	10
<i><b>Средства формирования ФК личности.</b></i>		<i><b>10</b></i>	<i><b>28</b></i>	<i><b>38</b></i>
Методы формирования ФК личности, принципы ФВ.		4	4	8
Средства формирования ФК личности.		4	4	8
Физические способности и их воспитание.		2	4	6
Обучение двигательным действиям.			4	4
Педагогический контроль и учет в ФВ.			4	4
Руководящая роль учителя ФК. Личность учителя как фактор воспитания.			4	4
Мониторинг как способ научного исследования.			4	4
Итого по видам учебной работы	10	22	40	72
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Экзамен				36
<b>Итого за Первый период контроля</b>				<b>108</b>
<b>Второй период контроля</b>				
<i><b>Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.</b></i>	<i><b>6</b></i>	<i><b>6</b></i>	<i><b>16</b></i>	<i><b>28</b></i>
Цели и задачи ФВ детей дошкольного возраста.	2		4	6
Средства ФВ детей дошкольного возраста.	2		4	6
Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста.	2	2	4	8
Организация педагогического процесса по ФК в дошкольных учреждениях.		4	4	8
<i><b>Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.</b></i>	<i><b>4</b></i>	<i><b>16</b></i>	<i><b>24</b></i>	<i><b>44</b></i>
Значение физического воспитания детей школьного возраста.	2		4	6
Задачи физического воспитания детей школьного возраста.	2		4	6
Средства физического воспитания детей школьного возраста.		4	4	8
Физическая культура на ступени начального общего образования.		4	4	8
Физическая культура на ступени основного общего образования.		4	4	8
Физическая культура на ступени среднего общего образования.		4	4	8
Итого по видам учебной работы	10	22	40	72
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
не предусмотрена				-
<b>Итого за Второй период контроля</b>				<b>72</b>
<b>Третий период контроля</b>				
<i><b>Физическая культура в учреждениях среднего и высшего профессионального образования</b></i>	<i><b>6</b></i>	<i><b>10</b></i>	<i><b>20</b></i>	<i><b>36</b></i>

Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования.	2		4	6
Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях высшего профессионального образования.	2		4	6
Формы организации физического воспитания студентов.	2	2	4	8
Возрастные особенности контингента обучающегося в вузе.		4	4	8
Методические основы физического воспитания в вузе.		4	4	8
Итого по видам учебной работы	6	10	20	36
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Зачет				
Курсовая работа				
<b>Итого за Третий период контроля</b>				<b>36</b>
<b>Четвертый период контроля</b>				
<b>Физическая культура в основной период трудовой деятельности.</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>72</b>
Задачи ФК в основной период трудовой деятельности.	4		4	8
Особенности ФК в основной период трудовой деятельности.	2		4	6
Физическая культура в жизни людей пожилого возраста.	2		4	6
Физическая культура в жизни людей старшего возраста.	2	2	4	8
Физическая культура в режиме трудового дня.		4	4	8
Физическая культура в быту трудящихся.		4	4	8
Старение и задачи физического воспитания в пожилом возрасте.		4	4	8
Старение и задачи физического воспитания в старшем возрасте.		4	6	10
Контроль за здоровьем и физической подготовленностью, занимающихся физическими упражнениями.		4	6	10
Итого по видам учебной работы	10	22	40	72
<b>Форма промежуточной аттестации</b>				
Экзамен				36
<b>Итого за Четвертый период контроля</b>				<b>108</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

#### 3.1 Лекции

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в теорию и методiku физической культуры.</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-2: 3.1 (ОПК.2.1) ОПК-5: 3.2 (ОПК.5.1)	
1.1. Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК. 1. Становление теории и методики физической культуры и спорта. 2. Интегрирующая роль ТиМФК и ее место в дисциплинах направления «Физическая культура». 3. Понятийный аппарат. Учебно-методическая литература: 1, 4, 6	4
1.2. Функции физической культуры, формы физической культуры. Специфические функции ФК: -образовательные -прикладные -спортивные -рекреативные -оздоровительно-реабилитационные. Учебно-методическая литература: 2, 4, 7	4
1.3. Общая характеристика системы ФК. 1. Основные звенья системы ФК. 2. Составные части системы ФК.  Учебно-методическая литература: 1, 5, 10	2
<b>2. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-1: 3.3 (ПК.1.1), У.3 (ПК.1.2)	
2.1. Цели и задачи ФВ детей дошкольного возраста. 1. Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста. 2. Средства физического воспитания.  Учебно-методическая литература: 3, 5	2
2.2. Средства ФВ детей дошкольного возраста. 1. Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста. 2. Средства физического воспитания.  Учебно-методическая литература: 8, 9, 11	2
2.3. Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. 1. Основы двигательной активности. 2. Физическая нагрузка. 3. Освоение новых движений методом целостного разучивания.  Учебно-методическая литература: 3, 8	2
<b>3. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.</b>	<b>4</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-1: У.3 (ПК.1.2), В.3 (ПК.1.3)	
3.1. Значение физического воспитания детей школьного возраста. 1. Цели и задачи ФВ. 2. Значение ФВ детей школьного возраста.  Учебно-методическая литература: 1, 2, 14, 15	2



3.2. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. 1. Цели и задачи ФВ. 2. Значение ФВ детей школьного возраста.  Учебно-методическая литература: 14, 15	2
<b>4. Физическая культура в учреждениях среднего и высшего профессионального образования</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: В.2 (ОПК.5.3) ОПК-2: В.1 (ОПК.2.3)	
4.1. Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования. 1. Организация ФВ в учебных заведениях проф.образования. 2. Распределение студентов по медицинским группам.  Учебно-методическая литература: 10, 11	2
4.2. Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях высшего профессионального образования. Содержание учебной программы по ФК для ВУЗов: -теоретический раздел -практический раздел -контрольный раздел  Учебно-методическая литература: 13, 15	2
4.3. Формы организации физического воспитания студентов. 1. учебные занятия 2. факультативные занятия 3. организованные занятия студентов во внеучебное время. Учебно-методическая литература: 6, 13	2
<b>5. Физическая культура в основной период трудовой деятельности.</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: У.2 (ОПК.5.2)	
5.1. Задачи ФК в основной период трудовой деятельности. 1. Связь ФК с трудовой деятельностью (5 аспектов) 2. ФК в НОТ.  Учебно-методическая литература: 10, 17	4
5.2. Особенности ФК в основной период трудовой деятельности. 1. Связь ФК с трудовой деятельностью (5 аспектов) 2. ФК в НОТ.  Учебно-методическая литература: 10, 11, 16	2
5.3. Физическая культура в жизни людей пожилого возраста. 1.Старение и задачи использования средств ФК в пожилом и старшем возрасте. 2. Виды оздоровительных тренировок.  Учебно-методическая литература: 16, 17	2
5.4. Физическая культура в жизни людей старшего возраста. 1.Старение и задачи использования средств ФК в пожилом и старшем возрасте. 2. Виды оздоровительных тренировок.  Учебно-методическая литература: 16, 17	2

### 3.2 Практические

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема и содержание	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в теорию и методику физической культуры.</b>	<b>12</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-2: 3.1 (ОПК.2.1) ОПК-5: 3.2 (ОПК.5.1)	

1.1. Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК. 1. Становление теории и методики физической культуры и спорта. 2. Интегрирующая роль ТИМФК и ее место в дисциплинах направления «Физическая культура». 3. Понятийный аппарат. Учебно-методическая литература: 1, 10	4
1.2. Функции физической культуры, формы физической культуры. Специфические функции ФК: -образовательные -прикладные -спортивные -рекреативные -оздоровительно-реабилитационные. Учебно-методическая литература: 1, 8	4
1.3. Общая характеристика системы ФК. 1. Основные звенья системы ФК. 2. Составные части системы ФК.  Учебно-методическая литература: 1, 5, 10	4
<b>2. Средства формирования ФК личности.</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-2: У.1 (ОПК.2.2)	
2.1. Методы формирования ФК личности, принципы ФВ. 1. Методы физического воспитания. 2. Методы формирования знаний в процессе ФВ. 3. Принципы ФВ.  Учебно-методическая литература: 1, 10	4
2.2. Средства формирования ФК личности. 1. Физические упражнения. 2. Оздоровительные силы природы. 3. Гигиенические факторы.  Учебно-методическая литература: 1, 10	4
2.3. Физические способности и их воспитание. Средства и методы воспитания: -силовых способностей -скоростных способностей -координационных способностей -гибкости -выносливости.  Учебно-методическая литература: 1, 12	2
<b>3. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.</b>	<b>6</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-1: З.3 (ПК.1.1), У.3 (ПК.1.2)	
3.1. Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. 1. Основы двигательной активности. 2. Физическая нагрузка. 3. Освоение новых движений методом целостного разучивания.  Учебно-методическая литература: 1, 3, 10	2
3.2. Организация педагогического процесса по ФК в дошкольных учреждениях. Формы организации ФВ: -государственная -негосударственная -самостоятельная  Учебно-методическая литература: 1, 3	4

<b>4. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.</b>	<b>16</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-1: У.3 (ПК.1.2), В.3 (ПК.1.3)	
4.1. Средства физического воспитания детей школьного возраста. Основные направления занятий ФК: -оздоровительное -спортивное -общеразвивающее  Учебно-методическая литература: 2	4
4.2. Физическая культура на ступени начального общего образования. 1. Сюжетные уроки их роль в воспитании двигательных качеств. 2. Виды домашних заданий.  Учебно-методическая литература: 5, 7, 11	4
4.3. Физическая культура на ступени основного общего образования. 1. Особенности возрастного развития. 2. Задачи ФВ. 3. Средства ФВ.  Учебно-методическая литература: 9, 10	4
4.4. Физическая культура на ступени среднего общего образования. 1. Особенности возрастного развития. 2. Задачи ФВ. 3. Средства ФВ.  Учебно-методическая литература: 9, 10	4
<b>5. Физическая культура в учреждениях среднего и высшего профессионального образования</b>	<b>10</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: В.2 (ОПК.5.3) ОПК-2: В.1 (ОПК.2.3)	
5.1. Формы организации физического воспитания студентов. 1. учебные занятия 2. факультативные занятия 3. организованные занятия студентов во внеучебное время. Учебно-методическая литература: 12, 13	2
5.2. Возрастные особенности контингента обучающегося в вузе. Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов. Учебно-методическая литература: 12, 13	4
5.3. Методические основы физического воспитания в вузе. Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью. Учебно-методическая литература: 12, 13	4
<b>6. Физическая культура в основной период трудовой деятельности.</b>	<b>22</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: У.2 (ОПК.5.2)	
6.1. Физическая культура в жизни людей старшего возраста. Физическая культура в основной период трудовой деятельности ФК в режиме трудового дня. Учебно-методическая литература: 16, 17	2
6.2. Физическая культура в режиме трудового дня. 1. Особенности использования физкультуры в рамках трудового процесса. 2. Вводная гимнастика. 3. Физкульт.минутка. Учебно-методическая литература: 16, 17	4
6.3. Физическая культура в быту трудящихся. Физическая культура в основной период трудовой деятельности ФК в режиме трудового дня. Учебно-методическая литература: 16, 17	4

6.4. Старение и задачи физического воспитания в пожилом возрасте. 1.Содержание и организационно-методические основы занятий ФУ. 2. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью. 3. Упражнения, способствующие общей разносторонней подготовке.  Учебно-методическая литература: 15, 17	4
6.5. Старение и задачи физического воспитания в старшем возрасте. 1.Содержание и организационно-методические основы занятий ФУ. 2. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью. 3. Упражнения, способствующие общей разносторонней подготовке.  Учебно-методическая литература: 11, 12	4
6.6. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью, занимающихся физическими упражнениями. Физическая культура в основной период трудовой деятельности. ФК в режиме трудового дня. Учебно-методическая литература: 10, 11	4

### 3.3 СРС

Наименование раздела дисциплины (модуля)/ Тема для самостоятельного изучения	Трудоемкость (кол-во часов)
<b>1. Введение в теорию и методику физической культуры.</b>	<b>12</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-2: 3.1 (ОПК.2.1) ОПК-5: 3.2 (ОПК.5.1)	
1.1. Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Предмет, методы, цели, задачи теории физической культуры. Функции ФК. Основные понятия теории и методики ФК.  Учебно-методическая литература: 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.2. Функции физической культуры, формы физической культуры. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Предмет, методы, цели, задачи теории физической культуры. Функции ФК. Основные понятия теории и методики ФК.  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
1.3. Общая характеристика системы ФК. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Предмет, методы, цели, задачи теории физической культуры. Функции ФК. Основные понятия теории и методики ФК.  Учебно-методическая литература: 1, 10	4
<b>2. Средства формирования ФК личности.</b>	<b>28</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-2: У.1 (ОПК.2.2)	
2.1. Методы формирования ФК личности, принципы ФВ. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оздоровительные силы природа и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений. Учебно-методическая литература: 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

2.2. Средства формирования ФК личности. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оздоровительные силы природа и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений.  Учебно-методическая литература: 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.3. Физические способности и их воспитание. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оздоровительные силы природа и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений.  Учебно-методическая литература: 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
2.4. Обучение двигательным действиям. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оздоровительные силы природа и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений.  Учебно-методическая литература: 10	4
2.5. Педагогический контроль и учет в ФВ. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оздоровительные силы природа и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений.  Учебно-методическая литература: 5	4
2.6. Руководящая роль учителя ФК. Личность учителя как фактор воспитания. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оздоровительные силы природа и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений.  Учебно-методическая литература: 5	4
2.7. Мониторинг как способ научного исследования. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оздоровительные силы природа и гигиенические факторы. Классификация физических упражнений.  Учебно-методическая литература: 17 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
<b>3. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.</b>	<b>16</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-1: 3.3 (ПК.1.1), У.3 (ПК.1.2)	
3.1. Цели и задачи ФВ детей дошкольного возраста. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оценка общеметодических и специфических принципов физического воспитания детей в ДОУ. Индивидуальная работа с детьми в ДОУ.  Учебно-методическая литература: 8 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
3.2. Средства ФВ детей дошкольного возраста. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оценка общеметодических и специфических принципов физического воспитания детей в ДОУ. Индивидуальная работа с детьми в ДОУ.  Учебно-методическая литература: 9 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4

3.3. Формы занятий физическими упражнениями с детьми дошкольного возраста. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оценка общеметодических и специфических принципов физического воспитания детей в ДОУ. Индивидуальная работа с детьми в ДОУ.  Учебно-методическая литература: 10 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
3.4. Организация педагогического процесса по ФК в дошкольных учреждениях. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Оценка общеметодических и специфических принципов физического воспитания детей в ДОУ. Индивидуальная работа с детьми в ДОУ.  Учебно-методическая литература: 1, 3	4
<b>4. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.</b>	<b>24</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ПК-1: У.3 (ПК.1.2), В.3 (ПК.1.3)	
4.1. Значение физического воспитания детей школьного возраста. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Направленность и структура процесса обучения. Формы организации занятий физическими упражнениями. Учебно-методическая литература: 1	4
4.2. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Направленность и структура процесса обучения. Формы организации занятий физическими упражнениями.  Учебно-методическая литература: 2	4
4.3. Средства физического воспитания детей школьного возраста. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Направленность и структура процесса обучения. Формы организации занятий физическими упражнениями.  Учебно-методическая литература: 9	4
4.4. Физическая культура на ступени начального общего образования. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Направленность и структура процесса обучения. Формы организации занятий физическими упражнениями.  Учебно-методическая литература: 10, 11	4
4.5. Физическая культура на ступени основного общего образования. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Направленность и структура процесса обучения. Формы организации занятий физическими упражнениями.  Учебно-методическая литература: 14, 15 Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1	4
4.6. Физическая культура на ступени среднего общего образования. <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b> Направленность и структура процесса обучения. Формы организации занятий физическими упражнениями.  Учебно-методическая литература: 7, 10, 14	4
<b>5. Физическая культура в учреждениях среднего и высшего профессионального образования</b>	<b>20</b>
<b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b> ОПК-5: В.2 (ОПК.5.3) ОПК-2: В.1 (ОПК.2.3)	

<p>5.1. Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях среднего профессионального образования.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Направленность и структура процесса обучения.</p> <p>Формы организации занятий физическими упражнениями.</p> <p>Учебно-методическая литература: 6, 7</p>	4
<p>5.2. Значение и задачи физического воспитания в учебных заведениях высшего профессионального образования.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Направленность и структура обучения в средних и высших специальных учебных заведениях.</p> <p>Учебно-методическая литература: 6, 11</p>	4
<p>5.3. Формы организации физического воспитания студентов.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>1. учебные занятия</p> <p>2. факультативные занятия</p> <p>3. организованные занятия студентов во внеучебное время.</p> <p>Учебно-методическая литература: 6, 13</p>	4
<p>5.4. Возрастные особенности контингента обучающегося в вузе.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Развитие у студентов физкультурно-спортивных интересов.</p> <p>Учебно-методическая литература: 13</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>5.5. Методические основы физического воспитания в вузе.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Сочетание двигательных нагрузок с умственной деятельностью.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 4</p>	4
<b>6. Физическая культура в основной период трудовой деятельности.</b>	<b>40</b>
<p><b>Формируемые компетенции, образовательные результаты:</b></p> <p>ОПК-5: У.2 (ОПК.5.2)</p>	
<p>6.1. Задачи ФК в основной период трудовой деятельности.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Физическая культура в основной период трудовой деятельности</p> <p>ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 1, 5</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>6.2. Особенности ФК в основной период трудовой деятельности.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Физическая культура в основной период трудовой деятельности</p> <p>ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 10</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>6.3. Физическая культура в жизни людей пожилого возраста.</p> <p><b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b></p> <p>Физическая культура в основной период трудовой деятельности</p> <p>ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 11, 12</p> <p>Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4

<p>6.4. Физическая культура в жизни людей старшего возраста.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Физическая культура в основной период трудовой деятельности  ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 16, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>6.5. Физическая культура в режиме трудового дня.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Физическая культура в основной период трудовой деятельности  ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 16, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>6.6. Физическая культура в быту трудящихся.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Физическая культура в основной период трудовой деятельности  ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 16, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>6.7. Старение и задачи физического воспитания в пожилом возрасте.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Физическая культура в основной период трудовой деятельности  ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 16, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	4
<p>6.8. Старение и задачи физического воспитания в старшем возрасте.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Физическая культура в основной период трудовой деятельности  ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 16, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	6
<p>6.9. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью, занимающихся физическими упражнениями.  <b>Задание для самостоятельного выполнения студентом:</b>  Физическая культура в основной период трудовой деятельности  ФК в режиме трудового дня.</p> <p>Учебно-методическая литература: 15, 17  Профессиональные базы данных и информационные справочные системы: 1</p>	6
<p><b>7. Курсовая работа</b></p>	18 часов из
<p>См. пункт 5.2.2</p>	трудоемкости СРС



## 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Ссылка на источник в ЭБС
<b>Основная литература</b>		
1	Ахметов А.М. Теоретический курс по дисциплине «Физическая культура» [Электронный ресурс]: лекции/ Ахметов А.М.— Электрон. текстовые данные.— Набережные Челны: Набережночелнинский государственный педагогический университет, 2013.— 213 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/30219.html">http://www.iprbookshop.ru/30219.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
2	Германов Г.Н. Физическая культура школьника [Электронный ресурс]: учебное пособие для школьников и абитуриентов/ Германов Г.Н., Кубланов М.М., Злобина М.Е.— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Истоки, 2008.— 341 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/27262.html">http://www.iprbookshop.ru/27262.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
3	Дедулевич М.Н. Методика физического воспитания детей [Электронный ресурс]: учебник/ Дедулевич М.Н., Шишкина В.А.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2016.— 236 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/67658.html">http://www.iprbookshop.ru/67658.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
4	Князев В.М. Физическая культура в высших учебных заведениях России [Электронный ресурс]/ Князев В.М., Прокопчук С.С.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Университет ИТМО, 2013.— 169 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/68724.html">http://www.iprbookshop.ru/68724.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
5	Луценко С.А. Теория и методика физической культуры [Электронный ресурс]: методические рекомендации по изучению дисциплины/ Луценко С.А.— Электрон. текстовые данные.— Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2006.— 53 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/29997.html">http://www.iprbookshop.ru/29997.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
6	Мадиева Г.Б. Физическая культура в высших учебных заведениях [Электронный ресурс]/ Мадиева Г.Б.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012.— 130 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/59907.html">http://www.iprbookshop.ru/59907.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
7	Мельникова Ю.А. Оперативное планирование занятий физической культурой [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Гречко А.С.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2007.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64994.html">http://www.iprbookshop.ru/64994.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
8	Мухина М.П. Педагогическая система физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: монография/ Мухина М.П.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/74858.html">http://www.iprbookshop.ru/74858.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
9	Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для практических занятий/ А.Г. Сетко [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012.— 100 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/21835.html">http://www.iprbookshop.ru/21835.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
10	Теория, методика и практика физического воспитания [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов высших и средних образовательных учреждений физической культуры и спорта/ Ч.Т. Иванков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2014.— 392 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70024.html">http://www.iprbookshop.ru/70024.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
11	Тесты физической подготовленности (Методология и практика) [Электронный ресурс]: методические указания для проведения учебных занятий и самостоятельной тренировки студентов/ — Электрон. текстовые данные.— Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2011.— 19 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/16068.html">http://www.iprbookshop.ru/16068.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
<b>Дополнительная литература</b>		
12	Воспитание силы и быстроты [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Л.А. Аренд [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Воронеж: Воронежский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2013.— 177 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/22651.html">http://www.iprbookshop.ru/22651.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
13	Завьялов А.В. Физическое воспитание в вузе [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Завьялов А.В., Исаков Е.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России), 2015.— 94 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/43233.html">http://www.iprbookshop.ru/43233.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»

14	Ким Т.К. Научные основы физического воспитания в системе «семья-школа» [Электронный ресурс]: монография/ Ким Т.К.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский педагогический государственный университет, 2016.— 494 с	<a href="http://www.iprbookshop.ru/70133.html">http://www.iprbookshop.ru/70133.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
15	Костихина Н.М. Педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]: учебник/ Костихина Н.М., Гаврикова О.Ю.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013.— 296 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/65001.html">http://www.iprbookshop.ru/65001.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
16	Кохан Т.А. Самостоятельные занятия физической культурой [Электронный ресурс]: методические указания/ Кохан Т.А., Царегородцева Л.Д.— Электрон. текстовые данные.— Москва: Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана, 2011.— 37 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/31239.html">http://www.iprbookshop.ru/31239.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»
17	Мельникова Ю.А. Основы прикладной физической культуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Мельникова Ю.А., Спиридонова Л.Б.— Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2003.— 68 с.	<a href="http://www.iprbookshop.ru/64995.html">http://www.iprbookshop.ru/64995.html</a> .— ЭБС «IPRbooks»

#### 4.2. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование базы данных	Ссылка на ресурс
1	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru/defaultx.asp">https://elibrary.ru/defaultx.asp</a>

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 5.1. Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Код компетенции по ФГОС								
Код образовательного результата дисциплины	Текущий контроль							Промежуточная аттестация
	Доклад/сообщение	Кейс-задачи	Конспект по теме	Контрольная работа по разделу/теме	Мультимедийная презентация	Опрос	Реферат	Зачет/Экзамен
<b>ОПК-2</b>								
3.1 (ОПК.2.1)			+					+
У.1 (ОПК.2.2)		+						+
В.1 (ОПК.2.3)			+					+
<b>ОПК-5</b>								
3.2 (ОПК.5.1)	+							+
У.2 (ОПК.5.2)						+		+
В.2 (ОПК.5.3)			+					+
<b>ПК-1</b>								
3.3 (ПК.1.1)				+				+
У.3 (ПК.1.2)					+			+
В.3 (ПК.1.3)							+	+

### 5.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

#### 5.2.1. Текущий контроль.

Типовые задания к разделу "Введение в теорию и методику физической культуры.":

##### 1. Доклад/сообщение

Функции физической культуры, формы физической культуры.

Общая характеристика системы ФК.

Физическая культура в общей подготовке личности.

Средства формирования ФК личности.

Методы формирования ФК личности, принципы ФВ.

Физические способности и их воспитание.

Количество баллов: 20

##### 2. Конспект по теме

1. Разработка плана-конспекта на заданную образовательную задачу.

2. Подбор средств физического воспитания для вводной части урока.

3. Особенности планирования физических упражнений для основной части урока.

4. Средства физического воспитания в заключительной части урока.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Средства формирования ФК личности.":

##### 1. Кейс-задачи

Разработка приложений по проведению олимпиад.

Заполнение словаря.

Элементы творческой деятельности при выполнении задания.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу " Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.":

## **1. Контрольная работа по разделу/теме**

Учет психических особенностей детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.

Количество баллов: 10

### **2. Мультимедийная презентация**

Физическое воспитание в системе дошкольного образования.

Методические особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.

Формы организации физического воспитания детей в семье.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.":

### **1. Мультимедийная презентация**

Цели и методы анализа урока физической культуры в школе.

Физическое воспитание в начальной школе.

Методика оценки успеваемости ученика по физической культуре в школе

Организация спортивных школьных праздников.

Количество баллов: 20

### **2. Реферат**

Физическое воспитание детей старшего школьного возраста.

Особенности проведения физкультурных минуток и физкультурных пауз в школе.

Физическое воспитание детей среднего школьного возраста.

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

Организация и методические основы спортивных праздников в школе.

Организация внеклассной работы по физическому воспитанию в школе.

Количество баллов: 20

Типовые задания к разделу "Физическая культура в учреждениях среднего и высшего профессионального образования":

### **1. Конспект по теме**

1. Разработка плана-конспекта на заданную образовательную задачу.

2. Подбор средств физического воспитания для вводной части урока.

3. Особенности планирования физических упражнений для основной части урока.

4. Средства физического воспитания в заключительной части урока.

Количество баллов: 10

Типовые задания к разделу "Физическая культура в основной период трудовой деятельности.":

### **1. Опрос**

Особенности физического воспитания взрослого населения.

Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Характеристика оздоровительной физической культуры для взрослого населения (55 лет и старше).

Количество баллов: 10

## **5.2.2. Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

### **Первый период контроля**

#### **1. Экзамен**

Вопросы к экзамену:

1. Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК.

2. Функции физической культуры, формы физической культуры.

3. Общая характеристика системы ФК.

4. Физическая культура в общей подготовке личности.

5. Средства формирования ФК личности.

6. Методы формирования ФК личности, принципы ФВ.

7. Физические способности и их воспитание.

8. Обучение двигательным действиям.

9. Структура процесса обучения и особенности его этапов.

10. Методы формирования знаний в процессе физического воспитания.

11. Методы воспитания скоростных способностей.

12. Методы воспитания скоростных и координационных способностей.

13. Средства и методы воспитания силовых способностей.

14. Методические основы воспитания выносливости.

15. Педагогический контроль и учет в ФВ.
16. Руководящая роль учителя ФК. Личность учителя как фактор воспитания.
17. Мониторинг как способ научного исследования.
18. Технология воспитательной деятельности.
19. Контрольные упражнения для определения уровня двигательных качеств.
20. Методы воспитания скоростных способностей.
21. Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК.
22. Функции физической культуры, формы физической культуры.
23. Общая характеристика системы ФК.
24. Физическая культура в общей подготовке личности.
25. Средства формирования ФК личности.
26. Методы формирования ФК личности, принципы ФВ.
27. Физические способности и их воспитание.
28. Обучение двигательным действиям.
29. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
30. Методы формирования знаний в процессе физического воспитания.
31. Методы воспитания скоростных способностей.
32. Методы воспитания скоростных и координационных способностей.
33. Средства и методы воспитания силовых способностей.
34. Методические основы воспитания выносливости.
35. Педагогический контроль и учет в ФВ.
36. Руководящая роль учителя ФК. Личность учителя как фактор воспитания.
37. Мониторинг как способ научного исследования.
38. Технология воспитательной деятельности.
39. Контрольные упражнения для определения уровня двигательных качеств.
40. Методы воспитания скоростных способностей.

#### **Второй период контроля**

##### **Форма контроля не предусмотрена**

#### **Третий период контроля**

##### **1. Зачет**

Вопросы к зачету:

1. Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК.
2. Функции физической культуры, формы физической культуры.
3. Общая характеристика системы ФК.
4. Физическая культура в общей подготовке личности.
5. Средства формирования ФК личности.
6. Методы формирования ФК личности, принципы ФВ.
7. Физические способности и их воспитание.
8. Обучение двигательным действиям.
9. Структура процесса обучения и особенности его этапов.
10. Методы формирования знаний в процессе физического воспитания.
11. Методы воспитания скоростных способностей.
12. Методы воспитания скоростных и координационных способностей.
13. Средства и методы воспитания силовых способностей.
14. Методические основы воспитания выносливости.
15. Педагогический контроль и учет в ФВ.
16. Руководящая роль учителя ФК. Личность учителя как фактор воспитания.
17. Мониторинг как способ научного исследования.
18. Технология воспитательной деятельности.
19. Контрольные упражнения для определения уровня двигательных качеств.
20. Методы воспитания скоростных способностей.

##### **22. Курсовая работа**

Примерные темы курсовых работ:

1. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании учащихся начальной школы.
2. Методика обучения специальным знаниям учащихся основной и средней школы.
3. Прикладное значение проявления физических качеств взрослого населения

4. Методы изменения нагрузок и уровень физической подготовленности - основные факторы, влияющие на величину этой связи.
5. Виды физических упражнений, обладающих комплексным(интегральным) воздействием при развитии физических качеств.
6. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизации дошкольников.
7. Формы физического воспитания дошкольников.
8. Особенности физического воспитания в семье.
9. Возрастные особенности физического развития и физической подготовленности детей школьного возраста.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка школьников.
11. Формы организации физического воспитания в школе.
12. Методика формирования навыка самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
13. Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны.
14. Особенности и содержание физического воспитания студенческой молодежи.
15. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
16. Особенности проведения спортивно-оздоровительных мероприятий с различными контингентами населения.
17. Сюжетные уроки в свете инновационных процессов в образовании детей начальной школы.
18. Личность учителя как фактор воспитания, его руководящая роль в процессе обучения физическим упражнениям.
19. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха.
20. Организация спортивных праздников в ДОЛ..

#### **Четвертый период контроля**

##### **1. Экзамен**

Вопросы к экзамену:

1. Формы физического воспитания взрослого населения.
2. Особенности физического воспитания взрослого населения.
3. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
4. Мониторинг как способ научного исследования.
5. ФК в жизни людей пожилого и старшего возраста.
6. Техника физических упражнений.
7. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
8. Планирование в физическом воспитании.
9. Методы формирования знаний в процессе физического воспитания.
10. Классификация физических упражнений.
11. Методы воспитания физических способностей.
12. Характеристика оздоровительной физической культуры для взрослого населения (55 лет и старше).
13. Способы формирования нравственных черт личности в процессе занятий физической культурой.
14. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, тренирующей, коррегирующей, рекреационной).
15. Особенности физического воспитания взрослого населения.
16. Основные физические качества и их взаимосвязь.
17. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
18. Функции физической культуры.
19. Воспитание личностных качеств занимающихся физической культурой и спортом.
20. Техника физических упражнений.
21. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании.
22. Планирование в физическом воспитании.
23. Методы формирования знаний в процессе физического воспитания.
24. Классификация физических упражнений.
25. Методы воспитания физических способностей.
26. Характеристика оздоровительной физической культуры для взрослого населения (55 лет и старше).
27. Способы формирования нравственных черт личности в процессе занятий физической культурой.
28. Особенности содержания занятий с различной функциональной направленностью (общеразвивающей, тренирующей, коррегирующей, рекреационной).
29. Особенности физического воспитания взрослого населения.
30. Основные физические качества и их взаимосвязь.
31. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
32. Функции физической культуры.
33. Воспитание личностных качеств занимающихся физической культурой и спортом.

34. Теория и методика ФК как наука и учебная дисциплина. Основные понятия ФК.
35. Функции физической культуры, формы физической культуры.
36. Общая характеристика системы ФК.
37. Физическая культура в общей подготовке личности.
38. Средства формирования ФК личности.
39. Методы формирования ФК личности, принципы ФВ.
40. Методы формирования знаний в процессе физического воспитания.

### 5.3. Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете):

Отметка	Критерии оценивания
"Отлично"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Хорошо"	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дается комплексная оценка предложенной ситуации</li> <li>- демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять</li> <li>- последовательное, правильное выполнение всех заданий</li> <li>- возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя</li> <li>- умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы</li> </ul>
"Удовлетворительно" ("зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации</li> <li>- неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя</li> <li>- выполнение заданий при подсказке преподавателя</li> <li>- затруднения в формулировке выводов</li> </ul>
"Неудовлетворительно" ("не зачтено")	<ul style="list-style-type: none"> <li>- неправильная оценка предложенной ситуации</li> <li>- отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий</li> </ul>

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **1. Лекции**

Лекция - одна из основных форм организации учебного процесса, представляющая собой устное, монологическое, систематическое, последовательное изложение преподавателем учебного материала с демонстрацией слайдов и фильмов. Работа обучающихся на лекции включает в себя: составление или слежение за планом чтения лекции, написание конспекта лекции, дополнение конспекта рекомендованной литературой.

Требования к конспекту лекций: краткость, схематичность, последовательная фиксация основных положений, выводов, формулировок, обобщений. В конспекте нужно помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Последующая работа над материалом лекции предусматривает проверку терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. В конспекте нужно обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.

### **2. Практические**

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

Основной формой проведения практических занятий и семинаров является обсуждение наиболее проблемных и сложных вопросов по отдельным темам, а также решение задач и разбор примеров и ситуаций в аудиторных условиях.

При подготовке к практическому занятию необходимо, ознакомиться с его планом; изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). К наиболее важным и сложным вопросам темы рекомендуется составлять конспекты ответов. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

В ходе практического занятия надо давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю.

### **3. Экзамен**

Экзамен преследует цель оценить работу обучающегося за определенный курс: полученные теоретические знания, их прочность, развитие логического и творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умения анализировать и синтезировать полученные знания и применять их для решения практических задач.

Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, утвержденным заведующим кафедрой. Экзаменационный билет включает в себя два вопроса и задачи. Формулировка вопросов совпадает с формулировкой перечня вопросов, доведенного до сведения обучающихся не позднее чем за один месяц до экзаменационной сессии.

В процессе подготовки к экзамену организована предэкзаменационная консультация для всех учебных групп.

При любой форме проведения экзаменов по билетам экзаменатору предоставляется право задавать студентам дополнительные вопросы, задачи и примеры по программе данной дисциплины. Дополнительные вопросы, также как и основные вопросы билета, требуют развернутого ответа.

Результат экзамена выражается оценкой «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».

### **4. Зачет**

Цель зачета – проверка и оценка уровня полученных студентом специальных знаний по учебной дисциплине и соответствующих им умений и навыков, а также умения логически мыслить, аргументировать избранную научную позицию, реагировать на дополнительные вопросы, ориентироваться в массиве информации.

Подготовка к зачету начинается с первого занятия по дисциплине, на котором обучающиеся получают предварительный перечень вопросов к зачёту и список рекомендуемой литературы, их ставят в известность относительно критериев выставления зачёта и специфике текущей и итоговой аттестации. С самого начала желательно планомерно осваивать материал, руководствуясь перечнем вопросов к зачету и списком рекомендуемой литературы, а также путём самостоятельного конспектирования материалов занятий и результатов самостоятельного изучения учебных вопросов.

По результатам сдачи зачета выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

### **5. Курсовая работа**

Курсовая работа — студенческое научное исследование по одной из базовых дисциплин учебного плана либо специальности, важный этап в подготовке к написанию выпускной квалификационной работы. Темы работ предлагаются и утверждаются кафедрой. Студент может предложить тему самостоятельно, однако она не должна выходить за рамки учебного плана. На 1-2 курсах данная работа носит скорее реферативный характер, на старших – исследовательский. Работа обычно состоит из теоретической части (последовательное изложение подходов, мнений, сложившихся в науке по избранному вопросу) и аналитической (анализ проблемы на примере конкретной ситуации (на примере группы людей, организации). Объем курсовой работы составляет 20-60 страниц. По завершению работы над курсовой, студенты защищают ее публично перед своими однокурсниками и преподавателями.

Этапы выполнения курсовой работы:

1. выбор темы и ее согласование с научным руководителем;
2. сбор материалов, необходимых для выполнения курсовой работы;
3. разработка плана курсовой работы и его утверждение научным руководителем;
4. систематизация и обработка отобранного материала по каждому из разделов работы или проблеме с применением современных методов;
5. формулирование выводов и обсуждение их с научным руководителем;
6. написание работы согласно требованиям стандарта и методическим указаниям к ее выполнению (введение, главы основной части, заключение, приложения, список литературы).

При оформлении курсовой работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

### **6. Конспект по теме**



Конспект – это систематизированное, логичное изложение материала источника.

Различаются четыре типа конспектов.

План-конспект – это развернутый детализированный план, в котором достаточно подробные записи приводятся по тем пунктам плана, которые нуждаются в пояснении.

Текстуальный конспект – это воспроизведение наиболее важных положений и фактов источника.

Свободный конспект – это четко и кратко сформулированные (изложенные) основные положения в результате глубокого осмысливания материала. В нем могут присутствовать выписки, цитаты, тезисы; часть материала может быть представлена планом.

Тематический конспект – составляется на основе изучения ряда источников и дает более или менее исчерпывающий ответ по какой-то теме (вопросу).

В процессе изучения материала источника, составления конспекта нужно обязательно применять различные выделения, подзаголовки, создавая блочную структуру конспекта. Это делает конспект легко воспринимаемым, удобным для работы.

Этапы выполнения конспекта:

1. определить цель составления конспекта;
2. записать название текста или его части;
3. записать выходные данные текста (автор, место и год издания);
4. выделить при первичном чтении основные смысловые части текста;
5. выделить основные положения текста;
6. выделить понятия, термины, которые требуют разъяснений;
7. последовательно и кратко изложить своими словами существенные положения изучаемого материала;
8. включить в запись выводы по основным положениям, конкретным фактам и примерам (без подробного описания);
9. использовать приемы наглядного отражения содержания (абзацы «ступеньками», различные способы подчеркивания, шрифт разного начертания, ручки разного цвета);
10. соблюдать правила цитирования (цитата должна быть заключена в кавычки, дана ссылка на ее источник, указана страница).

## **7. Доклад/сообщение**

Доклад – развернутое устное (возможен письменный вариант) сообщение по определенной теме, сделанное публично, в котором обобщается информация из одного или нескольких источников, представляется и обосновывается отношение к описываемой теме.

Основные этапы подготовки доклада:

1. четко сформулировать тему;
2. изучить и подобрать литературу, рекомендуемую по теме, выделив три источника библиографической информации:
  - первичные (статьи, диссертации, монографии и т. д.);
  - вторичные (библиография, реферативные журналы, сигнальная информация, планы, граф-схемы, предметные указатели и т. д.);
  - третичные (обзоры, компилятивные работы, справочные книги и т. д.);
3. написать план, который полностью согласуется с выбранной темой и логично раскрывает ее;
4. написать доклад, соблюдая следующие требования:
  - структура доклада должна включать краткое введение, обосновывающее актуальность проблемы; основной текст; заключение с краткими выводами по исследуемой проблеме; список использованной литературы;
  - в содержании доклада общие положения надо подкрепить и пояснить конкретными примерами; не пересказывать отдельные главы учебника или учебного пособия, а изложить собственные соображения по существу рассматриваемых вопросов, внести свои предложения;
5. оформить работу в соответствии с требованиями.

## **8. Кейс-задачи**

Кейс – это описание конкретной ситуации, отражающей какую-либо практическую проблему, анализ и поиск решения которой позволяет развивать у обучающихся самостоятельность мышления, способность выслушивать и учитывать альтернативную точку зрения, а также аргументировано отстаивать собственную позицию.

Рекомендации по работе с кейсом:

1. Сначала необходимо прочитать всю имеющуюся информацию, чтобы составить целостное представление о ситуации; не следует сразу анализировать эту информацию, желательно лишь выделить в ней данные, показавшиеся важными.
2. Требуется охарактеризовать ситуацию, определить ее сущность и отметить второстепенные элементы, а также сформулировать основную проблему и проблемы, ей подчиненные. Важно оценить все факты, касающиеся основной проблемы (не все факты, изложенные в ситуации, могут быть прямо связаны с ней), и попытаться установить взаимосвязь между приведенными данными.
3. Следует сформулировать критерий для проверки правильности предложенного решения, попытаться найти альтернативные способы решения, если такие существуют, и определить вариант, наиболее удовлетворяющий выбранному критерию.
4. В заключении необходимо разработать перечень практических мероприятий по реализации предложенного решения.
5. Для презентации решения кейса необходимо визуализировать решение (в виде электронной презентации, изображения на доске и пр.), а также оформить письменный отчет по кейсу.

## **9. Мультимедийная презентация**

Мультимедийная презентация – способ представления информации на заданную тему с помощью компьютерных программ, сочетающий в себе динамику, звук и изображение.

Для создания компьютерных презентаций используются специальные программы: PowerPoint, Adobe Flash CS5, Adobe Flash Builder, видеофайл.

Презентация – это набор последовательно сменяющих друг друга страниц – слайдов, на каждом из которых можно разместить любые текст, рисунки, схемы, видео - аудио фрагменты, анимацию, 3D – графику, фотографию, используя при этом различные элементы оформления.

Мультимедийная форма презентации позволяет представить материал как систему опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке.

Этапы подготовки мультимедийной презентации:

1. Структуризация материала по теме;
2. Составление сценария реализации;
3. Разработка дизайна презентации;
4. Подготовка медиа фрагментов (тексты, иллюстрации, видео, запись аудиофрагментов);
5. Подготовка музыкального сопровождения (при необходимости);
6. Тест-проверка готовой презентации.

## **10. Реферат**

Реферат – теоретическое исследование определенной проблемы, включающее обзор соответствующих литературных и других источников.

Реферат обычно включает следующие части:

1. библиографическое описание первичного документа;
2. собственно реферативная часть (текст реферата);
3. справочный аппарат, т.е. дополнительные сведения и примечания (сведения, дополнительно характеризующие первичный документ: число иллюстраций и таблиц, имеющихся в документе, количество источников в списке использованной литературы).

Этапы написания реферата

1. выбрать тему, если она не определена преподавателем;
2. определить источники, с которыми придется работать;
3. изучить, систематизировать и обработать выбранный материал из источников;
4. составить план;
5. написать реферат:
  - обосновать актуальность выбранной темы;
  - указать исходные данные реферируемого текста (название, где опубликован, в каком году), сведения об авторе (Ф. И. О., специальность, ученая степень, ученое звание);
  - сформулировать проблематику выбранной темы;
  - привести основные тезисы реферируемого текста и их аргументацию;
  - сделать общий вывод по проблеме, заявленной в реферате.

При оформлении реферата следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## **11. Опрос**

Опрос представляет собой совокупность развернутых ответов студентов на вопросы, которые они заранее получают от преподавателя.

Опрос может проводиться в устной и письменной форме.

Подготовка к опросу включает в себя:

- изучение конспектов лекций, раскрывающих материал, знание которого проверяется опросом;
- повторение учебного материала, полученного при подготовке к семинарским, практическим занятиям и во время их проведения;
- изучение дополнительной литературы, в которой конкретизируется содержание проверяемых знаний;
- составление в мысленной форме ответов на поставленные вопросы.

## **12. Контрольная работа по разделу/теме**

Контрольная работа выполняется с целью проверки знаний и умений, полученных студентом в ходе лекционных и практических занятий и самостоятельного изучения дисциплины. Написание контрольной работы призвано установить степень усвоения студентами учебного материала раздела/темы и формирования соответствующих компетенций.

Подготовку к контрольной работе следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данному разделу/теме и конспектов лекций.

Контрольная работа выполняется студентом в срок, установленный преподавателем в письменном (печатном или рукописном) виде.

При оформлении контрольной работы следует придерживаться рекомендаций, представленных в документе «Регламент оформления письменных работ».

## **7. ПЕРЕЧЕНЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **1. Технология «портфолио»**

## **8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ**

1. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
2. учебная аудитория для лекционных занятий
3. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
4. спортивный зал
5. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC