

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра теоретических основ физической культуры и туризма

УТВЕРЖДАЮ  
И. о. проректора по УР  
М. Х. Чанкаев  
«29» мая 2024 г., протокол № 8

**Рабочая программа дисциплины**

**Теория и методика физической культуры**

*(наименование дисциплины (модуля))*

Направление подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

*(шифр, название направления)*

Направленность (профиль) подготовки

**Спортивная тренировка в избранном виде спорта**

Квалификация выпускника

**бакалавр**

Форма обучения

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки – 2022**

*(по учебному плану)*

Карачаевск, 2024

Составитель: к.ф.н., доц. Джирикова Ф.Д.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017 № 940, основной профессиональной образовательной программой высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль — Спортивная тренировка в избранном виде спорта; ОП ВО, локальными актами КЧГУ.

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры ТОФК и туризма на 2024-2025 уч. год, Протокол № 9 от 28.05.2024 г.

Завкафедрой, канд. пед. наук

Джирикова Ф.Д.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Наименование дисциплины (модуля)</b> .....	5
<b>2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы</b> .....	5
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы .....	5
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся.....	7
<b>5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий</b> .....	8
6. Образовательные технологии .....	21
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) .....	22
7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций.....	22
7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины .....	26
7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям: .....	26
<b>Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)</b> .....	28
Тестовые задания для проверки знаний студентов.....	30
7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров.....	35
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса .....	37
8.1. Основная литература: .....	37
9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля).....	37
10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля).....	38
10.1. Общесистемные требования .....	38
10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины .....	38
10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения.....	39
10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы .....	39
11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	40
12. Лист изменений .....	42



## 1. Наименование дисциплины (модуля) Теория и методика физической культуры

**Целью** освоения дисциплины является совершенствование процесса профессиональной подготовки студентов на основе соединения учебного процесса с научной и методической деятельностью, формирование навыков научного мышления.

**Для достижения цели ставятся задачи:**

изучить необходимый понятийный аппарат дисциплины;  
обеспечение научного и методического осмысления основ физического воспитания и спорта:

освоение методов исследования, навыков организации и проведения эксперимента:

освоение умений практической реализации научно-методических положений в процессе физкультурно-спортивных занятий:

освоение методов применения технических средств и компьютерной техники в процессе проведения теоретических и практических исследований;

практическая реализация знаний посредством выполнения и оформления результатов научно-исследовательской работы по проблемам теории и методики физического воспитания

Цели и задачи дисциплины определены в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки «49.03.01 – Физическая культура» (квалификация – «бакалавр»).

## 2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика физической культуры» (Б1.О.14) относится к базовой части Б1.

Дисциплина (модуль) изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестре.

<b>МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
Индекс	Б1.О.14
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>	
<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b> Учебная дисциплина направлена на обеспечение глубокого научного и методического осмысления основ физического воспитания и оздоровительной физической культуры и освоения умений практической реализации научно-методических положений. Эта дисциплина тесно связана с УИРС и НИРС, с проблематикой научных исследований и методических разработок на кафедрах, факультете.	
<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>	
Эта дисциплина базируется на знаниях, полученных ранее при изучении курсов «Информатика», «Биомеханика», «Физиологии», и других учебных дисциплин. Программой предусмотрено чтение лекций и проведение практических занятий. Большое значение придается организации самостоятельной работы студентов.	

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю),

**соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Процесс изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося: УК-1; ОПК-1.

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ПООП/ ОПОП	Индикаторы достижения компетенций	Декомпозиция компетенций (результаты обучения) в соответствии с установленными индикаторами
<b>УК-1</b>	Способен	УК.Б-1.4 анализирует	Знать: принципы и

	<p>осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач</p>	<p>задачу и её базовые составляющие в соответствии с заданными требованиями  УК.Б-1.2 осуществляет поиск информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов  УК.Б-1.3 при обработке информации отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения  УК.Б-1.4 выбирает методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи  УК.Б-1.5 рассматривает и предлагает возможные варианты решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки</p>	<p>методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры</p> <p>Уметь: применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки</p> <p>Владеть: практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжировать её для решения поставленной задачи по различным типам запросов</p>
<p><b>ОПК- 1</b></p>	<p>Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p>	<p>ОПК-Б-1.1. Анализирует уровень подготовленности занимающихся физической культурой на основе морфологических, физиологических психологических критериев оценки физического развития по возрасту и полу  ОПК-Б-1.2. Дозирует нагрузку на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки  ОПК.Б-1.3. Составляет комплексы упражнений с учетом двигательных режимов,</p>	<p><b>Знать:</b> принципы и методы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста</p> <p>Уметь: применять принципы и методы дозирования нагрузок на основе объективных и субъективных предпосылок, целевых и</p>

		функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	объективных параметров физического воспитания и спортивной тренировки Владеть: практическими навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.
<b>ОПК-11</b>	Способен проводить исследования по определению	ОПК-Б-11.1. Осуществляет научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективных используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных ОПК-Б-11.2. Анализирует и оценивает эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки ОПК-Б-11.3. Использует исследовательские материалы при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	Знать: осуществлять научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективных используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных Уметь: анализировать и оценивать эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки Владеть: навыками и методами исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов

**4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 6 ЗЕТ, 216 академических часа.

Объем дисциплины	Всего часов	Всего часов
------------------	-------------	-------------

	для очной формы обучения	для заочной формы обучения
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	216	216
<b>Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий)* (всего)</b>	108	20
<b>Аудиторная работа (всего):</b>	108	20
в том числе:		
лекции	72	10
семинары, практические занятия	36	6
практикумы	Не предусмотрено	
лабораторные работы		
<b>Внеаудиторная работа:</b>		
консультация перед зачетом		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем), творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.		
<b>Самостоятельная работа обучающихся (всего)</b>	108	188
<b>Контроль самостоятельной работы</b>		12
<b>Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)</b>	Зачет-3 и 4 семестр	Зачет-3 и 4 семестр

**5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)**

Для очной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
				Лек	Пр	Лаб			
3 семестр. Раздел 1. Введение в теорию физической культуры									
1	Система физического воспитания в Российской Федерации	6	2	2		2	УК-1 ОПК-1		
2	Формирование личности в процессе физического воспитания	8	2	2		4	УК-1 ОПК-1	Творческое задание	
3	Средства и методы физического воспитания	8	2	2		4	УК-1 ОПК-1	Устный опрос	
4	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	8	2	2		4	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией	

5	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	8	2	2		4		Творческое задание
6	Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.	8	2	2		4	УК-1 ОПК-1	Блиц-опрос
7	Скоростные способности и основы методики их воспитания	10	4	2		4	УК-1 ОПК-1	Тест
8	Выносливость и основы методики ее воспитания	10	4	2		4	УК-1 ОПК-1	Фронтальный опрос
9	Гибкость и основы методики ее воспитания		4	2		4	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
10	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	10	4	2		4	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
11	Физическое воспитание детей и учащейся молодежи	10	4	2		4	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
12	Планирование и контроль в физическом воспитании	12	4	2		6	УК-1 ОПК-1	Устный опрос
13	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности		4	2		6	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
14	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка	12	4	2		6	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
15	Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	12	4	2		6	УК-1 ОПК-1	Устный опрос
16	Общая характеристика спорта	12	4	2		6	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
17	Основы спортивной тренировки	8		2		6	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
18	Структура многолетней подготовки спортсмена	12	4	2		6	УК-1 ОПК-1	Блиц-опрос
19	Основы построения процесса спортивной подготовки	10	4			6	УК-1 ОПК-1	Тест
20	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	10	4			6	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
21	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	10	4			6	УК-1 ОПК-1	Устный опрос
22	Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	10	4			6	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>36</b>		<b>108</b>		

Для заочной формы обучения

№ п/п	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						
			всего	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа	Планируемые результаты обучения	Формы текущего контроля
		Лек		Пр	Лаб				
3 семестр.									
1	Система физического воспитания в Российской Федерации	12	2				8	УК-1 ОПК-1	
2	Формирование личности в процессе физического воспитания	12	2	2			8	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
3	Средства и методы физического воспитания	12	2				8	УК-1 ОПК-1	Устный опрос
4	Общеметодические и специфические принципы физического воспитания	12	2	2			8	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
5	Основы теории и методики обучения двигательным действиям	12	2	2			8		
6	Основы развития физических качеств. Сила и основы методики ее воспитания.	8					8	УК-1 ОПК-1	Блиц-опрос
7	Скоростные способности и основы методики их воспитания	8					8	УК-1 ОПК-1	Тест
8	Выносливость и основы методики ее воспитания	8					8	УК-1 ОПК-1	Фронтальный опрос
9	Гибкость и основы методики ее воспитания	8					8	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
10	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания	8					8	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
11	Физическое воспитание детей и учащейся молодежи	8					8	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
12	Планирование и контроль в физическом воспитании	8					8	УК-1 ОПК-1	Устный опрос
13	Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности	8					8	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
14	Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте. Профессионально-прикладная физическая подготовка	8					8	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
15	Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура	8					8	УК-1 ОПК-1	Блиц-опрос
16	Общая характеристика спорта	8					8	УК-1 ОПК-1	Тест

17	Основы спортивной тренировки	8				8	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
18	Структура многолетней подготовки спортсмена	8				8	УК-1 ОПК-1	Устный опрос
19	Основы построения процесса спортивной подготовки	10				10	УК-1 ОПК-1	Доклад с презентацией
20	Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки	10				10	УК-1 ОПК-1	Творческое задание
21	Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки	10				10	УК-1 ОПК-1	Блиц-опрос
22	Дополнительные (внутриренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки	10				10	УК-1 ОПК-1	Тест
	контроль	12						
	<b>Всего</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>6</b>		<b>184</b>		

## 5.2. Виды занятий и их содержание

### 5.2.2. Тематика и краткое содержание лекционных занятий

#### Тема 1. Система физического воспитания в Российской Федерации

Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт». Становление общей теории физической культуры, ее современная структура. Теория физического воспитания как часть теории физической культуры.

Система физического воспитания. Программное содержание, нормативные и методические основы системы физического воспитания. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания.

Обусловленность цели и задач в области физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека (онтогенетическими и филогенетическими). Аспекты задач: а) по управлению процессом физического развития; б) по физическому образованию; в) по направленному формированию личности. Значение общих принципов в системе физического воспитания. Соотношение наиболее общих принципов и принципов, отражающих более конкретные закономерности физического воспитания (методические и др.).

Сущность принципов всестороннего гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой («прикладности») и принципа оздоровительной направленности физического воспитания.

#### Тема 2. Формирование личности в процессе физического воспитания

Закономерный характер единства различных сторон воспитания в сфере физического воспитания. Взаимосвязь физического, нравственного и идейно-политического воспитания. Общие средства и методы нравственного и актуального идейно-политического воспитания, применяемые в сфере физического воспитания.

Взаимосвязь физического, эстетического и интеллектуального воспитания. Применение общих средств и методов эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания. Основные аспекты и условия обеспечения всесторонней физической подготовленности к трудовой деятельности.

Воспитание воли в процессе физического воспитания. Специфические и общепедагогические средства и методы, используемые в сфере физического воспитания для

воспитания волевых качеств.

### Тема 3. Средства и методы физического воспитания

Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения (построение, организация), характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.

Обобщенное понятие о технике двигательных действий как об относительно эффективном способе их осуществления. Их кинематические, динамические и ритмические характеристики. Качественные характеристики двигательных действий. Общие правила технического выполнения двигательных действий.

Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций. Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный).

Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства (условия) физического воспитания. Возможности направленного использования в целях физического воспитания солнечной радиации, свойств воздушной и водной среды, горноклиматических и других естественно средовых условий. Принципиальные положения, касающиеся использования гигиенических факторов в процессе физического воспитания (в порядке связи с курсом гигиены).

Методы строго регламентированного упражнения. Отличительные черты методов строго регламентированного упражнения. Классификация и общая характеристика основных групп этих методов по признакам, существенным для оптимизации физического воспитания (по особенностям построения структуры вновь осваиваемого действия – от «части» к целому или от целого к деталям; по степени избирательности воздействия на функции организма; по степени стандартизации либо варьирования воздействий; по признаку непрерывности или прерывности нагрузки в процессе упражнения и т. д.).

Игровой метод. Определяющие черты игрового метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Соревновательный метод. Определяющие черты соревновательного метода в физическом воспитании. Предоставляемые им возможности и ограничения.

Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями. Натуральная и опосредствованная «наглядность» в физическом воспитании. Специфические пути обеспечения наглядности в процессе занятий физическими упражнениями.

### Тема 4. Общеметодические и специфические принципы физического воспитания.

Иерархия принципов в системе физического воспитания. Соотношение общепедагогических принципов и принципов методики физического воспитания. Сущность принципов сознательности и активности; наглядности, доступности и индивидуализации; систематичности и динамичности. Главные положения, конкретизирующие эти принципы в сфере физического воспитания: непрерывность; регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований; адаптированное сбалансирование динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Основные условия, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т. д.).

### Тема 5. Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Двигательные действия как предмет обучения; двигательные умения и навыки. Задачи при обучении двигательным действиям. Общая характеристика структуры процесса обучения

двигательным действиям и логики его этапов. Его связи с процессом воспитания физических способностей.

Основы формирования двигательного навыка. Пути обеспечения оптимальной исходной готовности к обучению (система подготовительных, в частности, «подводящих» упражнений и др.).

Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.

Законы формирования двигательного навыка: изменения скорости в развитии навыка; «плато» в развитии навыка; законы угасания навыка и отсутствия предела в развитии; перенос двигательного навыка.

Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования. Конкретизация задач и критериев их решения, особенности состава средств и методов на каждом этапе.

Оптимальная частота основных упражнений и величины интервалов, общая регулярность занятий при необходимости обеспечить существенное усовершенствование двигательных навыков или сохранить достигнутую степень их совершенства.

Тема 6. Основы развития физических качеств.

Сила и основы методики ее воспитания. Физические качества человека. Развитие и воспитание физических качеств. Анатомо-физиологические задатки человека. Роль педагога в развитии двигательных способностей.

Воспитание силовых способностей. Основные факторы, определяющие силовые способности и формы их. Критерии и способы оценки силовых способностей, используемые в практике физического воспитания. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания собственно силовых способностей. Типичные признаки упражнений, служащих основными средствами воспитания силовых способностей.

Основные направления в методике воспитания силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельных занятий и серий занятий, направленных на ускоренное развитие силовых способностей или на сохранение достигнутого уровня силовых возможностей. Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей.

Тема 7. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления. Воспитание быстроты двигательных реакций. Воспитание быстроты движений. Проблема предупреждения и преодоления «скоростного барьера» в процессе физического воспитания.

Особенности воспитания скоростно-силовых способностей. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).

Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.

Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

Тема 8. Выносливость и основы методики ее воспитания.

Основные типы выносливости, имеющие жизненно важное и непосредственно прикладное значение. «Общая» и «специальная» выносливость. Факторы, обуславливающие степень проявления выносливости.

Отличительные черты упражнений, служащих основными средствами воспитания выносливости. Дополнительные средства воспитания выносливости (общая оценка значения горногипоксических, температурных и других факторов, используемых в процессе физического воспитания для направленного воздействия на развитие выносливости).

Пути комплексного воздействия на совокупность факторов, определяющих показатели выносливости в избранном виде деятельности (методы «круговой тренировки», интенсификации занятий в аспекте увеличения их моторной плотности и т. д.). Методика

воспитания общей выносливости.

Специфические типы выносливости и методики их воспитания.

Контрольные упражнения для определения уровня развития выносливости.

Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания

Гибкость как физическое качество человека. Активная и пассивная гибкость. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости. Задачи, средства и методы развития гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости. Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельных занятий и серии занятий.

Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

Тема 10. Двигательно-координационные способности и основы методики их воспитания.

Понятие о координационных способностях человека. Критерии, используемые в практике физического воспитания для оценки и контроля за развитием координационных способностей. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для воспитания координационных способностей.

Средства воспитания координационных способностей. Методические подходы и методы воспитания координационных способностей.

Упражнения, избирательно направленные на совершенствование точности пространственных и временных восприятия и параметров движений. Методики «контрастных» заданий, «смежных» заданий, «сближаемых» заданий; задания на точность воспроизведения и точность изменения. Другие методы и приемы совершенствования чувства пространства, чувства времени, пространственной и временной точности движений.

Контрольные упражнения для определения уровня развития координационных способностей.

Тема 11. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи.

Многообразие форм построения занятий в физическом воспитании; их типология. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений («круговой» и «линейный» способы; «фронтальный», «групповой» и «индивидуальный» способы и т. д.). Правила нормирования и регулирования нагрузки на уроках. Педагогический анализ и оценка урока.

Особенности построения занятий неурочного типа. Отличительные черты неурочных занятий в физическом воспитании (самостоятельные индивидуальные занятия, самостоятельные групповые занятия, состязания и др.).

Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста. Особенности задач физического воспитания, определяемые закономерностями возрастного развития детей в дошкольные периоды и условиями подготовки к последующей деятельности. Средства и определяющие черты методики физического воспитания в общей системе воспитания, осуществляемого в яслях и детских садах.

Физическое воспитание детей школьного возраста. Особенности задач физического воспитания в младшем, среднем и старшем школьном возрасте. Краткая характеристика типичных средств физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.

Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе; типы уроков и особенности их структуры, зависящие от специфики программного материала и возрастных особенностей школьников. Определяющие черты методики школьного урока физической культуры (методы организации и управления деятельностью учащихся, правила нормирования нагрузки и т. д.). Дозирование физической нагрузки на уроке. Общая и моторная плотность урока.

Дополнительные (внеклассные) формы направленного использования физической культуры в школе. Вводная гимнастика до начала школьных занятий по расписанию, «физкультминутки» и физкультурно-рекреативные занятия во время больших перемен.

Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры

Физическое воспитание студенческой молодежи. Особенности задач, содержания и построения курса физической культуры в вузе. Определяющие черты методики и общего построения занятий в подготовительном и специальном отделениях, в отделении спортивного совершенствования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения, зависящие от профиля избранной профессии. Формы организации физического воспитания студентов. Особенности занятий спортом, направленных к высшим спортивным достижениям, в период вузовского образования.

Тема 12. Планирование и контроль в физическом воспитании.

Перспективное, этапное (по этапам, четвертям и т. п.) и оперативное планирование. Методическая последовательность планирования. Характеристика основных документов планирования в физическом воспитании. Учебный план, учебная программа, план-график учебного процесса, рабочий план и его содержание, план-конспект урока. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям осуществления физического воспитания и особенностям контингента.

Общий план работы по физическому воспитанию, годовой план-график учебного процесса по физическому воспитанию, поурочный рабочий план на четверть. План-конспект урока и общие правила его разработки.

Текущий (оперативный) и поэтапный контроль как неотъемлемые стороны деятельности специалиста физического воспитания по управлению эффектом занятий. Единство педагогического (преподавательского), врачебного контроля и самоконтроля в физическом воспитании. Методы контроля.

Текущий (оперативный) контроль. Этапный контроль. Основные показатели кумулятивного эффекта физического воспитания, методы их регистрации и оценки. Самоконтроль. Минимальный комплекс показателей, подлежащих учету при ежедневном самоконтроле (включая самооценки); методика их регистрации и анализа. Основные требования к ведению дневника самоконтроля.

Тема 13. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Социальные и биологические факторы, обуславливающие специфику задач по направленному использованию физической культуры в период основной трудовой деятельности; основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.

Повседневно-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.

Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

Тема 14. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Социальные факторы, определяющие значение направленного использования физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста. Задачи физкультурной деятельности людей пожилого и старшего возраста. Методические основы построения отдельных занятий и системы занятий. Критерии их эффективности и контроль. Оздоровительно-гигиенические реабилитационные, рекреативные и другие формы ее использования.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Особенности задач и их обусловленность. Специфическое содержание задач профессионально-прикладной физической подготовки к избранной трудовой деятельности. Отличительные черты методики и формы построения занятий. Особенности контроля. Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания. 15

## Тема 15. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура

Оздоровительная направленность системы физического воспитания. Основные направления оздоровительной физической культуры. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура. Методические правила построения оздоровительной тренировки. Способы регламентации нагрузки.

Характеристика средств специальной оздоровительной направленности. Оздоровительная ходьба и бег, плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде. Физкультурно-оздоровительные методики и системы: аэробика; ритмическая гимнастика; шейпинг; колланетика; дыхательная гимнастика и др.

Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.

## Тема 16. Общая характеристика спорта

Классификация видов спорта. Оздоровительно-рекреативная функция спорта. Эстетические свойства спорта; спорт как зрелище. Спорт как сфера широких социальных отношений. Коммуникационное значение спорта. Экономическое значение спорта; спорт как фактор повышения производительности труда и как одна из сфер экономических отношений.

Профессионализм и «любительство» в спорте.

Базовый (массовый) спорт и спорт высших достижений («большой спорт»); особенности и единство этих сторон спортивного движения.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений и тенденция их развития.

## Тема 17. Основы спортивной тренировки.

Цель и задачи спортивной тренировки. Основные специфические средства спортивной тренировки: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.

Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена. Методы строго регламентированного упражнения. Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники и на преимущественное воспитание физических качеств. Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы. Интервальные методы тренировки (повторные и комбинированные). Прогрессирующий и нисходящий варианты выполнения упражнений.

Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке. Варьирование условий проведения соревнований.

Принципы спортивной тренировки. Направленность к высшим достижениям, углубленная специализация и индивидуализация как закономерные черты подготовки спортсмена; принципиальные положения, отражающие эти черты. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена. Принципиальные положения, выражающие тенденции воздействующих факторов в процессе подготовки спортсмена: непрерывность, динамичность, повторяемость и вариативность, постепенность и «предельность», волнообразность, контрастность и др.; закономерности, лежащие в их основе, и методическая интерпретация их. Цикличность как одна из фундаментальных закономерностей процесса спортивной подготовки.

Основные стороны спортивной тренировки. Спортивно-техническая подготовка, ее задачи. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность и экономичность техники. Специфическое содержание и органическое единство технической и тактической подготовки спортсмена.

Общие и частные задачи, решаемые в процессе тактической подготовки спортсмена, критерии их реализации. Средства и методы, преимущественно используемые в целях спортивно-тактической подготовки. Взаимосвязи разделов физической подготовки спортсмена. Психическая подготовка, ее построение, средства и методы, определяемые спецификой вида спорта.

Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру,

направленности, координационной сложности, психической напряженности. Зоны тренировочных нагрузок (аэробная восстановительная, аэробная развивающая, смешанная аэробно-анаэробная, анаэробно-гликолитическая, анаэробно-алактатная), их физиологические границы и педагогические критерии. Характер воздействия упражнения на организм. Показатели нагрузки при выполнении физических упражнений.

Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями. Типы интервалов отдыха (ординарный, «жесткий», «максимизирующий») в пределах отдельного занятия и в серии занятий.

#### Тема 18. Структура многолетней подготовки спортсмена

Общая структура многолетней подготовки и факторы ее определяющие. Рациональное планирование многолетней подготовки с связи с оптимальными возрастными границами наивысших спортивных результатов. Причины укорочения периода выступлений на высшем уровне.

Этапы многолетней спортивной подготовки. Тренировка на различных этапах многолетней подготовки. Особенности начального этапа подготовки. Этапы предварительной и специализированной базовой подготовки. Этапы максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений.

Основные направления интенсификации тренировочного процесса в многолетней подготовке на пути спортивного совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетней подготовки.

#### Тема 19. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Этапы многолетней подготовки.

Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.

Определяющие черты подготовительного периода в большом тренировочном цикле. Его временные границы. Система мезоциклов, типичная для подготовительного периода. Определяющие черты соревновательного периода. Оптимальное количество и частота состязаний в соревновательном периоде. Временные границы соревновательного периода.

Определяющие черты переходного периода в большом тренировочном цикле. Специфические задачи, решаемые в этом периоде; характерные для него особенности состава средств, методов, форм построения занятий и общего режима нагрузки. Дополнительные факторы ускорения восстановительных процессов в переходном периоде. Особенности построения тренировки спортсменов высокого класса в олимпийских (четырёхлетних) циклах.

#### Тема 20. Предпосылки рационального построения процесса спортивной тренировки.

Срочная и долговременная адаптации в спортивной тренировке. Выбор средств и методов тренировки в зависимости от квалификации спортсменов. Взаимосвязь квалификации спортсмена и объема средств, обеспечивающих расширение зоны функциональных резервов. Проблема поддержания достигнутого уровня долговременной адаптации. Влияние длительного снижения напряженности тренировочного процесса и продолжения напряженных тренировок после достижения индивидуально обусловленных границ адаптации к тренировочным воздействиям.

Зависимость длительности периода вработывания от интенсивности работы, квалификации спортсмена и степени адаптированности к выполняемой работе. Динамика восстановительных процессов. Гетерохронность восстановления.

Внешняя и внутренняя стороны тренировочно-соревновательных нагрузок. Их взаимосвязь и соотношение в зависимости от условий выполнения, квалификации, функционального состояния спортсмена.

#### Тема 21. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Комплексный контроль в спорте как единство тренерского, врачебного, научного контроля и самоконтроля спортсмена. Роль исходных, текущих и поэтапных контрольных данных в разработке и коррекции планов спортивной подготовки. Контроль за

соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.

Учет в процессе спортивной тренировки. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.

Спортивный отбор. Педагогические, медико-биологические, психологические, социологические методы исследования. Спортивная ориентация в выборе спортивной специализации. Этапы спортивного отбора и основные методы, применяемые на каждом из них.

Тема 22. Дополнительные (внетренировочные и внесоревновательные) факторы в системе спортивной подготовки

Состояние мест соревнований, спортивного инвентаря и оборудования. Тренажеры, диагностическая и управляющая аппаратура. Приборы визуального контроля, аналого-цифровые преобразователи, управляющие комплексы, радиотелеметрические системы.

Средства восстановления, стимуляции работоспособности и адаптационных процессов. Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами. Планирование восстановительных средств в тренировочном процессе.

Особенности подготовки в условиях холодного и жаркого климата. Особенности подготовки в связи со сменой временного пояса. Факторы, оказывающие влияние на проявление временной адаптации. Особенности подготовки в условиях среднегорья и высокогорья. Влияние пониженного парциального давления кислорода на спортивные результаты. Тренировка в горной местности с целью последующих выступлений на соревнованиях в условиях равнины. Динамика спортивной работоспособности в период деадаптации к привычным условиям. Различные модели построения тренировочного процесса в горах.

#### 5.2.2. Тематика и краткое содержание практических занятий

##### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.

Тема: Система физического воспитания в Российской Федерации

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Определение основных понятий: «физическая культура», «физическое воспитание», «физическое развитие», «физическая подготовка», «спорт».

2. Система физического воспитания.

3. Цели и задачи в области физического воспитания общественными потребностями и закономерностями развития человека (онтогенетическими и филогенетическими).

4. Сущность принципов всестороннего гармонического развития личности, связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой («прикладности») и принципа оздоровительной направленности физического воспитания.

##### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 2

Тема: Средства и методы физического воспитания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Физические упражнения.

2. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на упражняющегося.

3. Форма физического упражнения как способ его выполнения

4. Классификация физических упражнений; примеры наиболее распространенных практически оправданных классификаций.

5. Методы строго регламентированного упражнения.

6. Игровой метод.

7. Соревновательный метод.

8. Специфические словесные методы в ходе занятий физическими упражнениями.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 3.

Тема: Основы теории и методики обучения двигательным действиям

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Двигательные действия; двигательные умения и навыки.
2. Задачи при обучении двигательным действиям.
3. Общая характеристика структуры процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.
4. Основы формирования двигательного навыка.
5. Фазы протекания нервных процессов в ЦНС при формировании двигательного навыка.
6. Этапы начального, углубленного разучивания и совершенствования.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 4.

Тема. Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Основные факторы, определяющие скоростные способности и формы их проявления.
2. Особенности воспитания скоростно-силовых способностей.
3. Формы комплексного проявления силовых и скоростных способностей и факторы, их определяющие («взрывная сила», «реактивные свойства мышц» и др.).
4. Критерии и способы оценки скоростно-силовых способностей в практике физического воспитания. Отличительные черты скоростно-силовых упражнений разного типа.
5. Основные правила нормирования нагрузок в отдельных занятиях и серии занятий, направленных на увеличение степени развития скоростных способностей и на поддержание достигнутого уровня их развития.
6. Контрольные упражнения для определения уровня скоростных способностей.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 5

Тема 9. Гибкость и основы методики ее воспитания

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Гибкость как физическое качество человека.
2. Активная и пассивная гибкость.
3. Особенности воздействий на развитие гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе.
4. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.
5. Задачи, средства и методы развития гибкости.
6. Факторы, определяющие уровень развития гибкости.
7. Критерии и способы оценки гибкости в физическом воспитании.

### ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 6

Тема. Физическое воспитание детей и учащейся молодежи.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Формы построения занятий в физическом воспитании; их типология.
2. Способы распределения материала и организации деятельности занимающихся на уроке физических упражнений
3. Особенности построения занятий неурочного типа
4. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
5. Физическое воспитание детей школьного возраста.
6. Урок – основная организационно-методическая форма физического воспитания в школе
7. Общая и моторная плотность урока.
8. Дополнительные (внеклассные) формы направленного использования физической культуры в школе.
9. Физическое воспитание студенческой молодежи.
10. Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе и его особенности

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 7

Тема. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Социальные и биологические факторы физической культуры в период основной трудовой деятельности
2. Основные задачи и их конкретизация применительно к особенностям труда и быта.
3. Методические принципы вводной гимнастики, физкультурных пауз и других форм использования физической культуры в режиме рабочего дня.
4. Повседневные-бытовые формы. Базово-продолжающая физическая культура. Гигиеническая и рекреативная формы. Оздоровительно-реабилитационная форма и базовый спорт.
5. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 8

Тема. Оздоровительно-рекреативная и реабилитационная физическая культура

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Основные направления оздоровительной физической культуры.
2. Оздоровительно-рекреативная и оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
3. Спортивно-реабилитационная и гигиеническая физическая культура.
4. Характеристика средств специальной оздоровительной направленности.
5. Контроль за состоянием здоровья и физической подготовленностью занимающихся.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 9

Тема. Основы спортивной тренировки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Цель и задачи спортивной тренировки.
2. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
3. Методы строго регламентированного упражнения.
4. Игровой и соревновательный методы в спортивной тренировке.
5. Принципы спортивной тренировки.
6. Тренировочные и соревновательные нагрузки и их классификация по характеру, направленности, координационной сложности, психической напряженности.
7. Активный и пассивный отдых в процессе занятий физическими упражнениями.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 10

Тема. Основы построения процесса спортивной подготовки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Спортивная подготовка как многолетний процесс.
2. Этапы многолетней подготовки.
3. Типы микроциклов и мезоциклов в спортивной тренировке.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 11

Тема. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Спортивный отбор в процессе многолетней подготовки.

Основные вопросы, рассматриваемые на занятии:

1. Комплексный контроль в спорте
2. Контроль за соревновательными воздействиями. Контроль за физической, технической, тактической подготовленностью. Контроль за факторами внешней среды.
3. Учет в процессе спортивной тренировки.
4. Учет предварительный, текущий, оперативный. Основные документы учета. Объекты тренерского контроля и самоконтроля спортсмена.
5. Спортивный отбор.

#### **5.4. Примерная тематика курсовых работ**

Учебным планом не предусмотрены

#### **5.5. Самостоятельная работа и контроль успеваемости**

В рамках указанного в учебном плане объема самостоятельной работы по данной дисциплине предусматривается выполнение следующих видов учебной деятельности:

- проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа;
- опережающая самостоятельная работа (изучение нового материала до его изложения на занятиях);
- самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа;
- подготовка к текущему контролю;
- поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников по заданной проблеме;
- решение задач;
- подготовка к промежуточной аттестации.

#### **6. Образовательные технологии**

При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения.

Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

**Развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений и лидерских качеств при проведении учебных занятий.**

Практические (семинарские занятия относятся к интерактивным методам обучения и обладают значительными преимуществами по сравнению с традиционными методами обучения, главным недостатком которых является известная изначальная пассивность субъекта и объекта обучения.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

Методические рекомендации по проведению различных видов практических (семинарских) занятий.

##### **1. Обсуждение в группах**

Групповое обсуждение какого-либо вопроса направлено на нахождение истины или достижение лучшего взаимопонимания, Групповые обсуждения способствуют лучшему усвоению изучаемого материала.

На первом этапе группового обсуждения перед обучающимися ставится проблема, выделяется определенное время, в течение которого обучающиеся должны подготовить аргументированный развернутый ответ.

Преподаватель может устанавливать определенные правила проведения группового обсуждения:

- задавать определенные рамки обсуждения (например, указать не менее 5... 10 ошибок);
- ввести алгоритм выработки общего мнения (решения);
- назначить модератора (ведущего), руководящего ходом группового обсуждения.

На втором этапе группового обсуждения вырабатывается групповое решение совместно с преподавателем (арбитром).

Разновидностью группового обсуждения является круглый стол, который проводится с целью поделиться проблемами, собственным видением вопроса, познакомиться с опытом, достижениями.

## 2. Публичная презентация проекта

Презентация – самый эффективный способ донесения важной информации как в разговоре «один на один», так и при публичных выступлениях. Слайд-презентации с использованием мультимедийного оборудования позволяют эффективно и наглядно представить содержание изучаемого материала, выделить и проиллюстрировать сообщение, которое несет поучительную информацию, показать ее ключевые содержательные пункты. Использование интерактивных элементов позволяет усилить эффективность публичных выступлений.

## 3. Дискуссия

Как интерактивный метод обучения означает исследование или разбор. Образовательной дискуссией называется целенаправленное, коллективное обсуждение конкретной проблемы (ситуации), сопровождающейся обменом идеями, опытом, суждениями, мнениями в составе группы обучающихся.

Как правило, дискуссия обычно проходит три стадии: ориентация, оценка и консолидация. Последовательное рассмотрение каждой стадии позволяет выделить следующие их особенности.

Стадия ориентации предполагает адаптацию участников дискуссии к самой проблеме, друг другу, что позволяет сформулировать проблему, цели дискуссии; установить правила, регламент дискуссии.

В стадии оценки происходит выступление участников дискуссии, их ответы на возникающие вопросы, сбор максимального объема идей (знаний), предложений, пресечение преподавателем (арбитром) личных амбиций отклонений от темы дискуссии.

Стадия консолидации заключается в анализе результатов дискуссии, согласовании мнений и позиций, совместном формулировании решений и их принятии.

В зависимости от целей и задач занятия, возможно, использовать следующие виды дискуссий: классические дебаты, экспресс-дискуссия, текстовая дискуссия, проблемная дискуссия, ролевая (ситуационная) дискуссия.

## 7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

### 7.1. Описание шкал оценивания степени сформированности компетенций

Уровни сформированности компетенций	Индикаторы	Качественные критерии оценивание			
		2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
<b>УК-1</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры	Не знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры	В целом знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры	Знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогической культуры	В полном объеме знает принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации в области педагогики физической культуры
	<b>Уметь:</b> применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации;	Не умеет применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации;	В целом применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично,	Умеет применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации; грамотно, логично,	В полном объеме применять принципы и методы поиска, анализа и синтеза информации;

	грамотно, логично, аргументированно о формировать собственные суждения и оценки	грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки	аргументированно формировать собственные суждения и оценки	аргументированно формировать собственные суждения и оценки	грамотно, логично, аргументированно формировать собственные суждения и оценки
	<b>Владеть:</b> практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	Не владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	В целом владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	Владеет практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов	В полном объеме практическими навыками поиска, анализа и синтеза информации, интерпретирует и ранжирует её для решения поставленной задачи по различным типам запросов
Повышенный	<b>Знать:</b> методы и принципы обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	Не владеет методами и принципами обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	В целом владеет методами и принципами обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	Владеет методами и принципами обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения	В полном объеме методами и принципами обработки информации, отличает факты от мнений, интерпретаций, оценок, формирует собственные мнения и суждения, аргументирует свои выводы и точку зрения
	<b>Уметь:</b> выбирать методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи	Не умеет выбирать методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи	В целом умеет выбирать методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи	Умеет выбирать методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи	Умеет в полном объеме выбирать методы и средства решения задачи и анализирует методологические проблемы, возникающие при решении задачи
	<b>Владеть:</b> практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	Не владеет практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	В целом владеет практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	Владеет практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки	В полном объеме владеет практическими навыками вывозможных вариантов решения поставленной задачи, оценивая их достоинства и недостатки
<b>ОПК-1</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> принципы и методы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической	Не знает принципы и методы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры	В целом знает принципы и методы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры	Знает принципы и методы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры	В полном объеме знает принципы и методы планирования содержания занятий с учетом положений теории физической культуры



	навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального о состояния, возраста и пола занимающихся.	навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.	практическими навыками составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния, возраста и пола занимающихся.
<b>ОПК-11</b>					
Базовый	<b>Знать:</b> осуществлять научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективных используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных	Не знает осуществлять научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективных используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных	В целом знает осуществлять научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективных используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных	Знает осуществлять научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективных используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных	В полном объеме знает осуществлять научные исследования в области физической культуры и спорта, основываясь на современной методологии с использованием современных эффективных используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности методов сбора и обработки данных
	<b>Уметь:</b> анализировать и оценивать эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	Не умеет анализировать и оценивать эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	В целом умеет анализировать и оценивать эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	Умеет анализировать и оценивать эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки	В полном объеме умеет анализировать и оценивать эффективность средств и методов физического воспитания и спортивной тренировки
	<b>Владеть:</b> навыками и методами исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	Не владеет навыками и методами исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	В целом владеет навыками и методами исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	Владеет навыками и методами исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов	В полном объеме владеет навыками и методами исследовательских материалов при осуществлении планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов
Повышенный	<b>Знать:</b> - методы контроля	Не знает - методы контроля физических	В целом знает - методы контроля	Умеет - методы контроля физических	В полном объеме умеет - методы

	физических способностей и функционального состояния занимающихся; - биомеханические аспекты контроля и формирования двигательных действий человека в различных видах.	способностей и функционального состояния занимающихся; - биомеханические аспекты контроля и формирования двигательных действий человека в различных видах.	физических способностей и функционального состояния занимающихся; - биомеханические аспекты контроля и формирования двигательных действий человека в различных видах.	способностей и функционального состояния занимающихся; - биомеханические аспекты контроля и формирования двигательных действий человека в различных видах.	контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; - биомеханические аспекты контроля и формирования двигательных действий человека в различных видах.
	<b>Уметь:</b> определять антропометрические и физические параметры индивида; пользоваться измерительной техникой приборами; обрабатывать и анализировать статистические данные.	Не умеет определять антропометрические и физические параметры индивида; пользоваться измерительной техникой приборами; обрабатывать и анализировать статистические данные.	В целом умеет определять антропометрические и физические параметры индивида; пользоваться измерительной техникой приборами; обрабатывать и анализировать статистические данные.	В целом умеет определять антропометрические и физические параметры индивида; пользоваться измерительной техникой приборами; обрабатывать и анализировать статистические данные.	В полном объеме умеет определять антропометрические и физические параметры индивида; пользоваться измерительной техникой приборами; обрабатывать и анализировать статистические данные.
	<b>Владеть:</b> - методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; измерительной техникой и приборами; методами математической обработки данных.	Не владеет методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; измерительной техникой и приборами; методами математической обработки данных.	В целом владеет методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; измерительной техникой и приборами; методами математической обработки данных.	Владеет методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; измерительной техникой и приборами; методами математической обработки данных.	В полном объеме владеет методами контроля физических способностей и функционального состояния занимающихся; измерительной техникой и приборами; методами математической обработки данных.

## **7.2. Типовые контрольные задания или иные учебно-методические материалы, необходимые для оценивания степени сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины**

### **7.2.1. Типовые темы к письменным работам, докладам и выступлениям:**

1. Оформление результатов научной деятельности в виде открытия, изобретения, рационализаторского предложения.
2. Антропометрические исследования применяются в области физической культуры.
3. Комплексная оценка физической подготовленности школьников.
4. Применение методов математической статистики в исследованиях в области физической культуры.
5. Метод корреляционного анализа в научных исследованиях (примеры из научных статей).

6. Профессионально-значимые качества педагога-исследователя, определяющие его авторитет. Личностные качества исследователя.
7. Психолого-педагогические и медико-биологические методы исследования применяемые в исследованиях в области физической культуры.
8. Внедрение в практику результатов научно-исследовательской и методической деятельности.
9. Интеллектуальное творчество и его правовая охрана.

### **7.2.2. Вопросы и задания для самостоятельной работы, в том числе групповой самостоятельной работы обучающихся:**

1. Указать пять наиболее актуальных проблем в области физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры.
2. Различия понятий проблема, задача, вопрос, проблемная ситуация.
3. Сформулируйте тему исследования, исходя из проблемы. Выделите объект и предмет, цель и задачи исследования, сформулируйте гипотезу исследования в рамках темы.
4. Разработать критерии успешности поисковой работы в области физического воспитания школьников образовательного учреждения (образовательный, социологический, индивидуально-личностного развития, воспитанности и психологического комфорта).
5. Достоинства методов наблюдения и беседы. Составьте схему наблюдения и вопросы беседы по выбранной теме исследования (теме курсовой работы).
6. Характеристика эксперимента как метода исследования. Предложите план проведения эксперимента по какой-либо проблеме.
7. Разработать вопросы анкеты для изучения какой-либо социально-педагогической проблемы.
8. Произвести расчет необходимого объема выборки для проведения экспериментальной части выпускной работы. Выбрать метод статистического анализа данных, которые предстоит получить в педагогическом эксперименте или педагогическом наблюдении при выполнении выпускной работы.
9. Применение современных информационных технологий в обеспечении научной работы (телеконференция).
10. Составить схему проведения сравнительного, независимого эксперимента по теме курсовой работы.

### **Вопросы для самопроверки, диалогов, обсуждений, дискуссий, экспертиз:**

1. Характеристика науки, как системного знания и научного познания, как вида человеческой деятельности.
2. Взаимосвязь науки и практики. Приведите примеры такой взаимосвязи.
3. Что такое педагогическое исследование, научное знание, научное исследование, методология?.
4. Наука, ее функции и роль в обществе, в области физической культуры и спорта.
5. Общие методологические характеристики педагогического исследования.
6. Методика и методы исследования, методическая деятельность, методология.
7. Характеристика этапов педагогического исследования.
8. Сформулируйте научно-педагогическую проблему. Отметьте собственные затруднения в процессе постановки проблемы. Продумайте и сформулируйте условия преодоления этих затруднений?.
9. Отличие научной проблемы и практической задачи. Сравнение проиллюстрируйте примерами. Какие процедуры необходимо осуществить, чтобы перейти от практической задачи к научной проблеме?.
10. Как соотноситься проблема исследования и тема педагогического исследования?.
11. Основные требования к формулировке темы научно-педагогического исследования.
12. Чем определяется актуальность исследования?

13. Объясните различия понятий: вопрос, проблемная ситуация, проблема.
14. Выделите объект и предмет, цель исследования в темах:
  1. Применение тренажеров в учебно-тренировочном процессе баскетболистов.
  2. Формирование эстетической культуры подростков– воспитанников детских домов.
15. Как соотносятся цели и задачи в педагогическом исследовании.
16. Каково предназначение гипотезы в исследовательской работе. Требования к гипотезе исследования.
17. Каковы различия между наблюдением и экспериментом.
18. Особенности применения тестов в исследованиях. Надежность и валидность тестов. Стандартизация условий тестирования.
19. В чем различие понятий: новшество, нововведение, инновация.
20. Проблемная ситуация, постановка проблемы. Основные направления актуальных педагогических исследований в области физической культуры и спорта.
21. Актуальные проблемы научных исследований по физическому воспитанию, по спортивной тренировке по оздоровительной физической культуре.
22. Трудности осуществления опытно-экспериментальной работы в учреждениях образования и условия их преодоления.
23. Внедрение в практику результатов научной, методической работы.
24. Графическое оформление результатов исследования. Оформление списка литературы
25. Основное содержание исследовательского проекта. Индивидуальные и коллективные педагогические проекты.
26. Профессионально-значимые качества педагога-исследователя, определяющие его авторитет.

#### **Критерии оценки доклада, сообщения, реферата:**

Отметка «отлично» за письменную работу, реферат, сообщение ставится, если изложенный в докладе материал:

- отличается глубиной и содержательностью, соответствует заявленной теме;
- четко структурирован, с выделением основных моментов;
- доклад сделан кратко, четко, с выделением основных данных;
- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы.

Отметка «хорошо» ставится, если изложенный в докладе материал:

- характеризуется достаточным содержательным уровнем, но отличается недостаточной структурированностью;

- доклад длинный, не вполне четкий;

- на вопросы по теме доклада получены полные исчерпывающие ответы только после наводящих вопросов, или не на все вопросы.

Отметка «удовлетворительно» ставится, если изложенный в докладе материал:

- недостаточно раскрыт, носит фрагментарный характер, слабо структурирован;
- докладчик слабо ориентируется в излагаемом материале;
- на вопросы по теме доклада не были получены ответы или они не были правильными.

Отметка «неудовлетворительно» ставится, если:

- доклад не сделан;
- докладчик не ориентируется в излагаемом материале;

- на вопросы по выполненной работе не были получены ответы или они не были правильными.

#### **Примерные вопросы к итоговой аттестации (зачет)**

1. Научное знание, научное исследование, методология.
2. Наука, методика, методическая деятельность. Взаимосвязь науки и практики, научной и методической деятельности
3. Научно-методическая деятельность в процессе профессионального физкультурного образования.
4. Ученые степени и ученые звания как факторы становления профессионализма исследователя высокого уровня.

5. Виды методических работ и их характеристика.
6. Электронные издания, требования к их подготовке.
7. Выбор темы исследования. Определение объекта и предмета исследования.
8. Определение цели и задач исследования.
9. Идея, замысел и выдвижение гипотезы исследования.
10. Методы исследования и их выбор.
11. Новизна и практическая значимость результатов исследований.
12. Наблюдение – как метод педагогических исследований. Организация наблюдений. Меры повышения точности и надежности наблюдения.
13. Контрольные испытания в исследованиях по физической культуре и спорте.
14. Педагогический эксперимент и его виды. Методика проведения педагогического эксперимента.
15. Метод экспертных оценок. Способы проведения экспертных оценок.
16. Требования к подготовке и защите курсовых и выпускных квалификационных работ.
17. Основные виды измерительных шкал и их особенности.
18. Внедрение в практику результатов научной и методической работы.
19. Требования к оформлению результатов исследования (содержание и логика изложения).
20. Стиль изложения результатов исследования.
21. Требования к оформлению таблиц, иллюстраций (рисунок, график, диаграмма, чертеж, схема).
22. План-проспект, аннотация и оглавление (содержание) научного, учебного издания.
23. Актуальность темы научной работы – основные критерии определения актуальности.
24. Требования к библиографическому описанию научно-методической литературы в списке (книги, монографии, учебника и учебного пособия, статьи из журналов и сборников научных трудов, тезисов доклада, автореферата диссертации).
25. Требования к научным статьям, представляемым к публикации. Ссылки, цитаты, сноски.
26. Опрос как метод получения информации. Анкетирование, интервью, беседы. Требования к процедуре опроса.
27. Методика составления анкет, разновидности вопросов, требования к их составлению.
28. Методы статистической обработки результатов исследования, специфика и условия применения.
29. Подходы и техника обработки результатов исследования: виды, специфика, условия применения.
30. Оформление результатов научной деятельности в виде открытия, изобретения, рационализаторского предложения.

### **Критерии оценки устного ответа на вопросы по дисциплине**

✓ 5 баллов - если ответ показывает глубокое и систематическое знание всего программного материала и структуры конкретного вопроса, а также основного содержания и новаций лекционного курса по сравнению с учебной литературой. Студент демонстрирует отчетливое и свободное владение концептуально-понятийным аппаратом, научным языком и терминологией соответствующей научной области. Знание основной литературы и знакомство с дополнительно рекомендованной литературой. Логически корректное и убедительное изложение ответа.

✓ 4 - балла - знание узловых проблем программы и основного содержания лекционного курса; умение пользоваться концептуально-понятийным аппаратом в процессе анализа основных проблем в рамках данной темы; знание важнейших работ из списка рекомендованной литературы. В целом логически корректное, но не всегда точное и аргументированное изложение ответа.

✓ 3 балла – фрагментарные, поверхностные знания важнейших разделов программы и содержания лекционного курса; затруднения с использованием научно-понятийного аппарата и терминологии учебной дисциплины; неполное знакомство с рекомендованной литературой; частичные затруднения с выполнением предусмотренных программой заданий; стремление логически определенно и последовательно изложить ответ.

✓ 2 балла – незнание, либо отрывочное представление о данной проблеме в рамках учебно-программного материала; неумение использовать понятийный аппарат; отсутствие логической связи в ответе.

## Тестовые задания для проверки знаний студентов

### Тест для студентов 2 курса, 3 семестр

#### **1. Сила – это:**

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

#### **2. Абсолютная сила – это:**

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

#### **3. Относительная сила – это:**

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

#### **4. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на:**

- 1) координацию
- 2) быстроту
- 3) гибкость
- 4) выносливость

#### **5. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:**

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

#### **6. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?**

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

#### **7. Число движений в единицу времени характеризует:**

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

#### **8. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

**9. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:**

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

**10. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:**

- 1) 3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45 – 60 мин.

**11. При развитии выносливости не применяются упражнения, характерными признаками которых являются:**

- 1) максимальная активность систем энергообеспечения
- 2) умеренная интенсивность
- 3) максимальная интенсивность
- 4) активная работа большинства звеньев опорно-двигательного аппарата

**12. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:**

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

**13. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:**

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

**14. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?**

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

**15. Что такое «стретчинг»?**

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

**16. Основным методом развития гибкости является:**

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

**17. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

**18. Под двигательными способностями следует понимать:**

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно);
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

**19. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:**

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

**20. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления? Выберите ответ:**

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

**Тест для студентов 2 курса, 4 семестр**

**1. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:**

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

**2. Основное направление физического воспитания взрослого населения:**

- 1) бытовое физкультурно-гигиеническое;
- 2) спортивное;
- 3) научно-исследовательское;
- 4) лечебное.

**3. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:**

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;
- 2) не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- 3) способствовать повышению общей физической подготовленности;
- 4) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности.

**4. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию умения владеть своим телом, согласовано выполнять различные сложные движения:**

- 1) бессюжетные подвижные игры;
- 2) упрощенные формы спортивных упражнений;
- 3) упражнения основной гимнастики;
- 4) сюжетные подвижные игры.

**5. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:**

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;
- 4) «спортивный час».

**6. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:**

- 1) расчлененному методу;

- 2) целостному методу;
- 3) сопряженному методу;
- 4) методам стандартного упражнения.

**7. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:**

- 1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;
- 2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
- 3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;
- 4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

**8. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:**

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

**9. Планирование в физическом воспитании – это:**

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

**10. Педагогический контроль в физическом воспитании – это:**

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

**11. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:**

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

**12. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ...контроля.**

Вставка – ответ:

- 1) оперативного;
- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

**13. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:**

- 1) оздоровительных задач;
- 2) образовательных задач;
- 3) воспитательных задач;
- 4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

**14. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:**

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

**15. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

**16. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:**

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

**17. В основной части урока физической культуры вначале:**

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

**18. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения**

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

**19. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и тоже задание учителя физической культуры:**

1. фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

**20. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:**

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

**21. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:**

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

**22. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:**

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;
- 4) на силу.

**23. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:**

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

**24. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:**

- 1) физической нагрузкой;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

**25. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:**

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

### **Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний**

*Ключи к тестовым заданиям.*

**Шкала оценивания** (за правильный ответ дается 1 балл)

«неудовлетворительно» – 50% и менее

«удовлетворительно» – 51-80%

«хорошо» – 81-90%

«отлично» – 91-100%

### **Критерии оценки тестового материала по дисциплине**

✓ 5 баллов - выставляется студенту, если выполнены все задания варианта, продемонстрировано знание фактического материала (базовых понятий, алгоритма, факта).

✓ 4 балла - работа выполнена вполне квалифицированно в необходимом объеме; имеются незначительные методические недочёты и дидактические ошибки. Продемонстрировано умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определенного раздела дисциплины; понятен творческий уровень и аргументация собственной точки зрения

✓ 3 балла – продемонстрировано умение синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей в рамках определенного раздела дисциплины;

✓ 2 балла - работа выполнена на неудовлетворительном уровне; не в полном объеме, требует доработки и исправлений и исправлений более чем половины объема.

### **7.2.4. Балльно-рейтинговая система оценки знаний бакалавров**

Согласно Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний бакалавров баллы выставляются в соответствующих графах журнала (см. «Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы») в следующем порядке:

«Посещение» - 2 балла за присутствие на занятии без замечаний со стороны преподавателя; 1 балл за опоздание или иное незначительное нарушение дисциплины; 0 баллов за пропуск одного занятия (вне зависимости от уважительности пропуска) или опоздание более чем на 15 минут или иное нарушение дисциплины.

«Активность» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем за демонстрацию студентом знаний во время занятия письменно или устно, за подготовку домашнего задания,

участие в дискуссии на заданную тему и т.д., то есть за работу на занятии. При этом преподаватель должен опросить не менее 25% из числа студентов, присутствующих на практическом занятии.

«Контрольная работа» или «тестирование» - от 0 до 5 баллов выставляется преподавателем по результатам контрольной работы или тестирования группы, проведенных во внеаудиторное время. Предполагается, что преподаватель по согласованию с деканатом проводит подобные мероприятия по выявлению остаточных знаний студентов не реже одного раза на каждые 36 часов аудиторного времени.

«Отработка» - от 0 до 2 баллов выставляется за отработку каждого пропущенного лекционного занятия и от 0 до 4 баллов может быть поставлено преподавателем за отработку студентом пропуска одного практического занятия или практикума. За один раз можно отработать не более шести пропусков (т.е., студенту выставляется не более 18 баллов, если все пропущенные шесть занятий являлись практическими) вне зависимости от уважительности пропусков занятий.

«Пропуски в часах всего» - количество пропущенных занятий за отчетный период умножается на два (1 занятие=2 часам) (заполняется делопроизводителем деканата).

«Пропуски по неуважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Попуски по уважительной причине» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Корректировка баллов за пропуски» - графа заполняется делопроизводителем деканата.

«Итого баллов за отчетный период» - сумма всех выставленных баллов за данный период (графа заполняется делопроизводителем деканата).

#### **Таблица перевода балльно-рейтинговых показателей в отметки традиционной системы оценивания**

Соотношение часов лекционных и практических занятий	0/2	1/3	1/2	2/3	1/1	3/2	2/1	3/1	2/0	Соответствие отметки коэффициенту
Коэффициент соответствия балльных показателей традиционной отметке	1,5	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	1,1	«зачтено»
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	«удовлетворительно»
	2	1,75	1,65	1,6	1,5	1,4	1,35	1,25	-	«хорошо»
	3	2,5	2,3	2,2	2	1,8	1,7	1,5	-	«отлично»

Необходимое количество баллов для выставления отметок («зачтено», «удовлетворительно», «хорошо», «отлично») определяется произведением реально проведенных аудиторных часов (n) за отчетный период на коэффициент соответствия в зависимости от соотношения часов лекционных и практических занятий согласно приведенной таблице.

«Журнал учета балльно-рейтинговых показателей студенческой группы» заполняется преподавателем на каждом занятии.

В случае болезни или другой уважительной причины отсутствия студента на занятиях, ему предоставляется право отработать занятия по индивидуальному графику.

Студенту, набравшему количество баллов менее определенного порогового уровня, выставляется оценка "неудовлетворительно" или "не зачтено". Порядок ликвидации задолженностей и прохождения дальнейшего обучения регулируется на основе действующего законодательства РФ и локальных актов КЧГУ.

Текущий контроль по лекционному материалу проводит лектор, по практическим

занятиям – преподаватель, проводивший эти занятия. Контроль может проводиться и совместно.

## 8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины. Информационное обеспечение образовательного процесса

### 8.1. Основная литература:

1. Волков, И. П. Теория и методика обучения в избранном виде спорта: учебное пособие / И. П. Волков. - Минск: РИПО, 2015. - 196 с.- ISBN 978-985-503-542-9. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/949041> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. Кузьменко, Г. А. Развитие интеллектуальных способностей подростков в условиях спортивной деятельности: теоретико-методологические и организационные предпосылки: монография / Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 532 с. - ISBN 978-5-7042-2393-1. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/558720> (дата обращения: 04.06.2021). – Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
3. Пиянзин, А. Н. Методика физического воспитания: учебное пособие / А. Н. Пиянзин. - Тольятти: ТГУ, 2018. - 82 с. - ISBN 978-5-8259-1219-6. - URL: <https://e.lanbook.com/book/139663> (дата обращения: 05.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

### 8.2. Дополнительная литература:

1. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие / под редакцией Г. А. Кузьменко. - Москва: Прометей, 2013. - 560 с. - ISBN 978-5-7042-2507-2. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/557400> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный.
2. Рубин, В. С. Разделы теории и методики физической культуры: учебное пособие / В. С. Рубин. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург : Лань, 2020. - 104 с. - ISBN 978-5-8114-4976-7. - URL: <https://e.lanbook.com/book/136171> (дата обращения: 04.06.2021). - Режим доступа: для авториз. пользователей. - Текст: электронный.

## 9. Методические указания для обучающихся по освоению учебной дисциплины (модуля)

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: краткое, схематичное, последовательное фиксирование основных положений, выводов, формулировок, обобщений; выделение ключевых слов, терминов. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначение вопросы, терминов, материала, вызывающего трудности. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом
Контрольная работа/ индивидуальное задание	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующих для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	Реферат: Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.

	Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Коллоквиум	Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам и др.
Самостоятельная работа	Проработка учебного материала занятий лекционного и семинарского типа. Изучение нового материала до его изложения на занятиях. Поиск, изучение и презентация информации по заданной теме, анализ научных источников. Самостоятельное изучение отдельных вопросов тем дисциплины, не рассматриваемых на занятиях лекционного и семинарского типа. Подготовка к текущему контролю, к промежуточной аттестации.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## 10. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

### 10.1. Общесистемные требования

*Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»*

<http://kchgu.ru> - адрес официального сайта университета

<https://do.kchgu.ru> - электронная информационно-образовательная среда КЧГУ

*Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)*

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 238 от 23.04.2024 г. Электронный адрес: <a href="https://znanium.com">https://znanium.com</a>	от 23.04.2024г. до 11.05.2025г.
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 36 от 19.01.2024 г. Электронный адрес: <a href="https://e.lanbook.com">https://e.lanbook.com</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: <a href="http://lib.kchgu.ru">http://lib.kchgu.ru</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: <a href="http://rusneb.ru">http://rusneb.ru</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Бессрочный
2024-2025 учебный год	Электронный ресурс Polpred.com Обзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: <a href="http://polpred.com">http://polpred.com</a>	Бессрочный

### 10.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

При необходимости для проведения занятий используется аудитория, оборудованная компьютером с доступом к сети Интернет с установленным на нем необходимым программным обеспечением и браузером, проектор (интерактивная доска) для демонстрации

презентаций и мультимедийного материала.

В соответствии с содержанием практических (лабораторных) занятий при их проведении используется аудитория, рабочие места обучающихся в которой оснащены компьютерной техникой, имеют широкополосный доступ в сеть Интернет и программное обеспечение, соответствующее решаемым задачам.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду. Университета.

1. Мультимедийный кабинет: интерактивная доска с проектором, компьютеры с доступом в Интернет (41 аудитория, 3 этаж 1 учебного корпуса)

2. Интерактивный монитор с компьютером; плазменный телевизор, подключенный к компьютеру (49 аудитория, 3 этаж 1 учебного корпуса)

3. Компьютерный класс: 10 компьютеров, подключенных к сети Интернет, интерактивный монитор с компьютером, цифровая видеокамера, цифровой фотоаппарат, 4 цифровых диктофона, телевизионная система со спутниковой антенной и DVD-плеером (42 аудитория, 3 этаж 1 учебного корпуса)

4. Общеуниверситетский компьютерный центр обучения и тестирования: 24 компьютеризированных мест (210 аудитория, 2 этаж 4 учебного корпуса)

5. Студенческий читальный зал на 65 мест (18 компьютеризированы с подключением к сети Интернет);

6. Читальный зал периодики на 25 мест;

7. Научный зал на 25 мест, 10 из которых оборудованы компьютерами.

Рабочие места для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с подключением к сети Интернет и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.

### ***10.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения***

1. ABBY FineReader (лицензия №FCRP-1100-1002-3937), бессрочная.

2. Calculate Linux (внесён в ЕРПП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная.

3. GNU Image Manipulation Program (GIMP) (лицензия: №GNU GPLv3), бессрочная.

4. Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная.

5. Kaspersky Endpoint Security (лицензия №280E2102100934034202061), с 03.03.2021 по 04.03.2023 г.

6. Microsoft Office (лицензия №60127446), бессрочная.

7. Microsoft Windows (лицензия №60290784), бессрочная.

### ***10.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы***

#### **Современные профессиональные базы данных**

1. Федеральный портал «Российское образование»- <https://edu.ru/documents/>

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru/>

3. Базы данных Scopus издательства Elsevir  
<http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic>.

#### **Информационные справочные системы**

1. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - <http://fgosvo.ru>.

2. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – <http://edu.ru>.

3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – <http://school-collection.edu.ru>.

4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – <http://window/edu.ru>.

### **11. Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

В группах, в состав которых входят студенты с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий создается гибкая, вариативная организационно-методическая система обучения, адекватная образовательным потребностям данной категории обучающихся, которая позволяет не только обеспечить преемственность систем общего (инклюзивного) и высшего образования, но и будет способствовать формированию у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО, ускорит темпы профессионального становления, а также будет способствовать их социальной адаптации.

В процессе преподавания учебной дисциплины создается на каждом занятии толерантная социокультурная среда, необходимая для формирования у всех обучающихся гражданской, правовой и профессиональной позиции соучастия, готовности к полноценному общению, сотрудничеству, способности толерантно воспринимать социальные, личностные и культурные различия, в том числе и характерные для обучающихся с ОВЗ.

Посредством совместной, индивидуальной и групповой работы формируется у всех обучающихся активная жизненная позиция и развитие способности жить в мире разных людей и идей, а также обеспечивается соблюдение обучающимися их прав и свобод и признание права другого человека, в том числе и обучающихся с ОВЗ на такие же права.

В процессе овладения обучающимися с ОВЗ компетенциями, предусмотренными рабочей программой дисциплины преподаватель руководствуется следующими принципами построения инклюзивного образовательного пространства:

– **Принцип индивидуального подхода**, предполагающий выбор форм, технологий, методов и средств обучения и воспитания с учетом индивидуальных образовательных потребностей каждого из обучающихся с ОВЗ, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

– **Принцип вариативной развивающей среды**, который предполагает наличие в процессе проведения учебных занятий и самостоятельной работы обучающихся необходимых развивающих и дидактических пособий, средств обучения, а также организацию безбарьерной среды, с учетом структуры нарушения в развитии (наврушения опорно-двигательного аппарата, зрения, слуха и др.).

– **Принцип вариативной методической базы**, предполагающий возможность и способность использования преподавателем в процессе овладения обучающимися с ОВЗ данной учебной дисциплиной, технологий, методов и средств работы из смежных областей, применение методик и приемов тифло-, сурдо-, логопедии.

– **Принцип самостоятельной активности обучающихся с ОВЗ**, предполагающий обеспечение самостоятельной познавательной активности данной категории обучающихся посредством дополнения раздела РПД «Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине» заданиями, учитывающими различные стартовые возможности данной категории обучающихся (структуру, тяжесть, сложность дефектов развития).

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе проведения учебных занятий осуществляется учет наиболее типичных проявлений психоэмоционального развития, поведенческих особенностей, свойственных обучающимся с ОВЗ: повышенной утомляемости, инертности эмоциональных реакций, нарушений психомоторной сферы, недостаточное развитие вербальных и невербальных форм коммуникации. В отдельных случаях учитывается их склонность к перепадам настроения, аффективность поведения, повышенный уровень тревожности, склонность к проявлениям агрессии, негативизма.

В группах, в состав которых входят обучающиеся с ОВЗ, в процессе учебных занятий используются технологии, направленные на диагностику уровня и темпов профессионального становления обучающихся с ОВЗ, а также технологии мониторинга степени успешности формирования у них компетенций, предусмотренных ФГОС ВО при изучении данной учебной

дисциплины, используя с этой целью специальные оценочные материалы и формы проведения промежуточной и итоговой аттестации, специальные технические средства, предоставляя обучающимся с ОВЗ дополнительное время для подготовки ответов, привлекая тьютеров).

Материально-техническая база для реализации программы:

1.Мультимедийные средства:

- интерактивные доски «Smart Board», «Toshiba»;
- экраны проекционные на штативе 280\*120;
- мультимедиа-проекторы Epson, Benq, Mitsubishi, Aser;

2.Презентационное оборудование:

- радиосистемы AKG, Shure, Quik;
- видеоконфликты Microsoft, Logitech;
- микрофоны беспроводные;
- класс компьютерный мультимедийный на 21 мест;
- ноутбуки Aser, Toshiba, Asus, HP

## 12. Лист изменений

Изменение	Дата и номер ученого совета факультета/института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений	Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения	Дата введения изменений
Обновлены договоры: 1. На антивирус Касперского. (Договор №56/2023 от 25 января 2023г.). Действует до 03.03.2025г. 2. Договор № 915 ЭБС ООО «Знаниум» от 12.05.2023г. Действует до 15.05.2024г. 3. Договор № 36 от 14.03.2024г. эбс «Лань». Действует по 19.01.2025г. 4. Договор № 238 эбс ООО «Знаниум» от 23.04.2024г. Действует до 11 мая 2025г.		29.05.2024г., протокол № 8	30.05.2024г.,