Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Уральский государственный университет физической культуры»

Салимов Марат Ильдусович
cn=Салимов Марат Ильдусович,
o=Екатеринбургский институт
физической культуры (филиал) ФГБОУ
ВО "УралГУФК", ou=Зам.директора по
УР, email=salimov@sport-ural.ru, c=RU
2025.09.17 09:38:01 +05'00'

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по учебной
работе
_____М.И. Салимов

«30» января 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Направление подготовки – 49.03.01 Физическая культура

Форма обучения – очная, с применением дистанционных образовательных технологий

Объем программы-8 часов

Екатеринбург 2025 г.

Лист согласования

Рабочая программа дисциплины *ТиМ ФК* **с**оставлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура

Рассмотрена и одобрена на заседании кафедры ТиМ ФК протокол №

«13» января 2025 г.

Утверждена на методическом совете Екатеринбургского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК» протокол № 5 от «30» января 2025 г.

Заведующий кафедрой И.В. Тарасевич

Согласовано:
Декан ФПК и ППК М.В. Светлакова

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций (согласно ФГОС ВО 3++, ПООП, профессиональным стандартам, РУП по направлению подготовки):

Код компетенции	Наименование компетенции	Степень реализации компетенции (полностью/частично) Курс/семестр	Индикаторы достижения компетенции	Профессиональный стандарт, код трудовой функции, содержание трудовой функции (при наличии). / область, сфера, типы задач, задачи, объекты профессиональной деятельности выпускников
ОПК-1	**ОПК-1** Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	**ОПК-1.1. Знает:** ***Высокий уровень*** влияние нагрузок разной направленности на изменение морфофункционального статуса биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; ***Повышенный уровень*** содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия; правила и организация соревнований в ивс; способы оценки результатов обучения в ивс; виды и технологию планирования и организации учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-1.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** повышать мотивацию и волю к победе у занимающихся физической культурой и спортом; -поддерживать высокий уровень спортивной мотивации; ***Повышенный уровень*** планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида спорта; -планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; **ОПК-1.3. Имеет опыт:** ***Высокий уровень*** планирования занятий по гимнастике, легкой атлетике; -планирования мероприятий оздоровительного характера с использо-	Код 05.008 Управление деятельностью и развитием физкультурно-спортивной организации. Профессиональный стандарт «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 29.10.2015 г. №798н (зарегистрировано в Минюсте России 12.11.2015г. №39694) **А/03.6.** Руководство физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **А/04.6.** Контроль и учет деятельности в области физической культуры и спорта по месту работы, месту жительства и месту отдыха, а также в образовательных организациях **В/02.6.** Руководство методическим и информационным обеспечением деятельности физкультурно-спортивной организации

			ванием средств легкой атлетики; -планирования учебно-тренировочный занятий по ИВС; ***Повышенный уровень*** -составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ;	**В/03.6.** Контроль и учет исполнения планов, результатов информационного и методического обеспечения деятельности физкультурно-спортивной организации
ОПК-2	**ОПК-2** Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	**ОПК-2.1. Знает:** ***Высокий уровень*** – особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности; – особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; – особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; – анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; – механические характеристики тела человека и его движений; ***Повышенный уровень*** – биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; – биомеханику статических положений и различных видов движений человека; – научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; – особенности детей, одаренных в ИВС; – методики массового и индивидуального отбора в ИВС. **ОПК-2.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – оценивать эффективность статических положений и движений человека; – использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств, достигнутых в процессе занятий физической культурой и спортом; – определять показатели и критерии начального отбора в ИВС;	

			– интерпретировать результаты тестирования в ИВС; ***Повышенный уровень*** – использовать методики и средства оценки перспективности спортсмена в ИВС по морфологическим и функциональным задаткам, его способности к эффективному спортивному совершенствованию; – использовать методики оценки уровня достаточной мотивации и психологической готовности для активного продолжения занятий ИВС. **ОПК-2.3. Имеет опыт:** ***Высокий уровень*** – обоснования подходов к отбору, спортивной ориентации в процессе занятий физической культурой и спортом, набору в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации; ***Повышенный уровень*** – проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; – выявление наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования; – проведение набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.	
ОПК-9	**ОПК-9** Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения оценки технической и физической подготовленности	**ОПК-9.1. Знает:** ***Высокий уровень*** – роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; – - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; – ***Повышенный уровень*** – систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; – методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; – -особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-9.2. Умеет:**	

			Пороговый уровень – интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – оценивать эффективность статических положений и движений человека; – с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; – проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи; – использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; ***Высокий уровень*** – моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; – подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; – проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; – использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; – подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; – планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; ***Повышенный уровень*** – оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; – пользоваться контрольно-измерительными приборами; – интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. **ОПК-9.3. Имеет опыт** ***Высокий уровень***	

			– применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; – контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; ***Повышенный уровень*** – применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; – проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; – анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.	
ОПК-11	**ОПК-11** Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности	**ОПК-11.1. Знает:** ***Высокий уровень*** – методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; – основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта. – научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; -теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; – -актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; – назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; ***Повышенный уровень*** – алгоритм построения педагогического эксперимента; – способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; -требования к написанию и оформлению квалификационной работы; – способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; – -правила применения корректных заимствований в текстах; – правила библиографического описания и библиографической ссылки. **ОПК-11.2. Умеет:** ***Высокий уровень***	

			– определять задачи научного исследования; – анализировать инновационные методики; – определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; – подбирать и использовать методы исследования в ИВС; – использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию ***Повышенный уровень*** – определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; – использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; – использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); – анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; – интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС; – анализировать и интерпретировать полученные результаты; – формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; **ОПК-11.3. Имеет опыт** ***Высокий уровень*** – выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; ***Повышенный уровень*** – публичной защиты результатов собственных научных исследований.	
ОПК-14	**ОПК-14** Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	**ОПК-14.1. Знает:** ***Высокий уровень*** федеральные государственные требования к реализации дополнительных предпрофесиональных программ в области физической культуры и спорта; – содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; ***Повышенный уровень***	

			-основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; – показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; – особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. **ОПК-14.2. Умеет:** ***Высокий уровень*** – анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; ***Повышенный уровень*** – анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. **ОПК-14.3. Имеет опыт** ***Высокий уровень*** – разработки методического обеспечения тренировочного процесса; ***Повышенный уровень*** – планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.	

2. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Трудоемкость
Вид промежуточной аттестации	устный опрос
Контактная работа (контакт. часы), в том числе:	6
Лекции (Лек)	4
Практические занятия (Пр)	2
Самостоятельная работа	2

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
3.1. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема	Краткое содержание	Контактная работа (часы)	Самостоятельная работа
1. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Предупреждение и исправление ошибок.	Знания и их виды: наглядно-чувственные, словесно-логические. Двигательное умение. Характерные признаки двигательного умения. Двигательный навык. Характерные признаки двигательного навыка. Процесс овладения двигательными действиями. Взаимодействие и перенос (положительный и отрицательный) навыков. Ошибки, группы ошибок: грубые, значительные и незначительные, типичные и нетипичные, стабильные и нестабильные. **Практическое занятие.** Причины двигательных ошибок и пути их исправления. **Самостоятельная работа студентов** Разнообразие средств физической культуры	2 2	2
1.2 Средства физической культуры. Методы формирования физической культуры личности.	Понятие о средствах. Физические упражнения – основное специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений. Классификация физических упражнений. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Понятия: метод, методический приём, методика, методический подход, методическое направление. Классификация методов. Общие требования к их выбору. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств.	2	

4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТОВ

Самостоятельная работа организуется с целью формирования общекультурных компетенций (предусмотренных данной программой), понимаемых как способность применять знания, умения и личностные качества.

Основные формы организации СР:

1. Аудиторная СР под методическим руководством преподавателя на практических занятиях.

2. Внеаудиторная СР под методическим руководством и контролем преподавателя, но без его непосредственного участия при подготовке к аудиторным занятиям, текущим и промежуточным формам контроля.

Виды СР обучающихся:

Методические рекомендации студентам по изучению рекомендованной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к семинарскому занятию на основе изучения научной и учебной литературы. Изучение дисциплины следует начинать с проработки настоящей рабочей программы, особое внимание, уделяя целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Для подготовки к занятиям, текущему контролю и промежуточной аттестации студенты могут воспользоваться электронной библиотекой ВУЗа, они имеют возможность получить доступ к учебно-методическим материалам как библиотеки ВУЗа, так и иных электронных библиотечных систем. В свою очередь, студенты могут взять на дом необходимую литературу на абонементе вузовской библиотеки, а также воспользоваться читальными залами вуза.

Подготовка к практическому занятию.

Практическое занятие − это занятие, проводимое под руководством преподавателя на базе медицинского учреждения, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы. В процессе таких занятий вырабатываются практические умения.

Подготовка к промежуточному контролю по дисциплине.

Зачет является неотъемлемой частью учебного процесса и призван закрепить и упорядочить знания студента, полученные на занятиях и самостоятельно. Сдачи экзамена предшествует работа студента на лекционных, семинарских занятиях и самостоятельная работа по изучению предмета. Отсутствие студента на занятиях без уважительной причины и невыполнение заданий самостоятельной работы является основанием для недопущения студента к зачету. Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учётом примерных вопросов, содержащихся в программе. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованную учебную и научную литературу. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно

перед зачетом за счёт обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях.

Индекс	Наименование раздела дисциплины	Содержание и формы занятий
	3.1 Средства физической культуры	**Самостоятельная работа слушателей** Разнообразие средств физической культуры **Форма контроля:** презентация

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Примеры оценочных средств для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

ПРИМЕРНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ К УСТНОМУ ОПРОСУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1. Физическая культура как вид деятельности, ее ценности и взаимосвязь с другими формами культуры.
2. Физическая культура как социальный феномен.
3. Понятие и задачи физического воспитания.
4. Понятие физического развития и его показатели.
5. Понятие «физическая подготовка» (общая и специальная) и «физическая подготовленность».
6. Понятие «физическое совершенство» и показатели физически совершенного человека.
7. Понятие спорта и его значение в процессе спортивной тренировки.
8. Понятие о средствах физической культуры.
9. Физические упражнения как основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Содержание и форма физических упражнений.
10. Классификация физических упражнений. Эффекты физических упражнений. Понятия «метод», «методика», «методический прием».
11. Значение и характеристика методических принципов.
12. Характеристика принципов, выражающих специфические закономерности занятий физическими упражнениями.
13. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками: методы расчлененного упражнения, методы целостного упражнения, методы сопряженного воздействия.
14. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей: методы упражнений со стандартной нагрузкой, методы упражнений с переменной нагрузкой.
15. Практические методы обучения двигательным действиям: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный метод.
16. Понятие о технике физических упражнений: основа техники, ведущее звено, де-

тали техники.

17. Характеристики техники физических упражнений: пространственные, временные, пространственно-временные, силовые.

18. Нагрузка как основное свойство физических упражнений. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объем и интенсивность нагрузки.

19. Основные виды нагрузок. Отдых между нагрузками.

20. Общая характеристика форм построения занятий физической культурой. Содержание занятий урочного типа.

21. Роль неурочных форм занятий в массовом физкультурном движении.

22. Занятия неурочного типа, их отличительные черты.

23. Педагогический контроль над проведением урока физической культуры. Виды педагогического контроля и его значение. Общая и моторная плотность урока.

24. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.

25. Двигательные умения, основные черты двигательного умения и условия его образования.

26. Двигательный навык, его основные черты. Перенос навыков. Основные закономерности образования навыков, их значение для методики обучения.

27. Структура и этапы процесса обучения двигательным действиям.

28. Особенности методики обучения на различных этапах.

29. Понятие о физических качествах и принципах их воспитания.

30. Сила и основы методики ее воспитания.

31. Характеристика скоростных способностей и методика их воспитания.

32. Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.

33. Сущность выносливости, ее определение. Задачи, особенности средств и методов воспитания «общей» (базовой) выносливости. Особенности методики воспитания основных видов специальной выносливости.

34. Гибкость как морфофункциональное свойство двигательного аппарата. Общие основы методики воспитания гибкости.

6. ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА КУРСОВЫХ РАБОТ (РЕФЕРАТОВ)

Не предусмотрена

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

7.1 Основная литература

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры и спорта/В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 416 с.

2. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом/под ред. Т.Ю. Торчкова.- М.: Академия, 2014. - 272 с.

3. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учеб. пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/E7692D5F-AE41-4FE4-9C2B-6DCBB020EA27 .

4. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учеб. пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 153 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-05852-9. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/1B3DA446-6A1E-44FA-8116-798C79A9C5BA .

7.2 Дополнительная литература

1. Барчуков, И.К. Физическая культура и спорт/ И.К. Барчуков, А.А. Нестеров.- М.: Академия, 2006.- 528 с.

2. Бишаева, А.А. Физическая культура/А.А. Бишаева.- М.: Академия, 2010.- 272 с.

3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В.В. Бойко. – М.: ФиС, 1987. – 128 с.

4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/Л. В. Волков.- Киев: Олимпийская литература, 2002.- 294 с.

5. Грачев, О.К. Физическая культура/ О.К. Грачев. - М.: МарТ, 2005.- 464 с.

6. Губа В.П. Научно-практические и методические основы физического воспитание учащейся молодежи /под общ. В.П. Губа. – М.: Сов. спорт, 2008 – 300 с.

7. Запорожанов, В.А. Педагогический контроль в спорте / В.А. Запорожанов. – К.: Здоровья, 1990. – 148 с.

8. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/ Б. Х. Ланда.- М.: Сов. спорт, 2006. – 208 с.

9. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта/Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2008. - 384 с.

10. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. - М.: Лань, 2005.- 544 с.

11. Назаренко, Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений /Л.Д. Назаренко. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2002. – 240 с.

12. Назарова, А.Г. Игровой стретчинг. Методика работы с детьми дошкольного и младшего школьного возраста / А.Г. Назарова. – М.: 2001. – 230 с.

13. Организация работы спортивных секций в школе/авт.-сост. А. Н. Каинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 167 с.

14. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М.: 2001. – 400 с.

15. Смирнова, Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л.А. Смирнова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 160 с.

16. Справочник учителя физической культуры/авт. / сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2010. - 239 с.

17. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 188 с.

18. Теория и методика физической культуры/под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Сов спорт, 2004.- 464 с.

19. Физическая культура/авт.- сост. А. Ю. Патрикеев.- Волгоград: Учитель, 2013.- 95 с.

20. Физическая культура/авт.-сост. Р. Р. Хайрутдинов.- Волгоград: Учитель, 2013.- 162 с.

21. Физическое воспитание в 1-4 классах общеобразовательной школы / под ред. Е.Н. Ворсина. – М.: ПКИП «Асар», 1995. – 176 с.

22. Физкультурно-оздоровительная работа с людьми пожилого возраста/ред. В. А. Мамаев. - М.: Сов. спорт, 2003.- 208 с.

23. Фомина, А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду / А.И. Фомина. – М.: Просвещение; 1984. – 159 с.

24. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта/Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2009. - 144 с.

25. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта/Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 480 с.

26. Якубовская, А. Р. Комплекс оздоровительных занятий для лиц старшего возраста/А.Р. Якубовская М.: Сов. спорт, 2005.- 50 с.

27. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.- 432 с.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

При изучении данной дисциплины рекомендуется использовать:

305 учебная аудитория Екатеринбург, ул. Шаумяна. 85 Парты – 20 шт., стулья – 39 шт., доска классная – 1 шт., стол письменный – 1 шт., проектор и экран – 1 шт., жалюзи – 3 шт.

Программное обеспечение.

Microsoft Windows 10
Microsoft Office 2106
Dr.Web Desktop Security Suite (комплексная защита)
Система «Ведомости кафедры»
Мультимедийное сопровождение дисциплины

9. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Учебные занятия проводятся в форме лекций и практических занятий.

Практические занятия являются аудиторными, проводятся в виде групповой творческой работы. Они предназначены для закрепления и самостоятельного осмысления определенного материала. Практические занятия целесообразно организовать в виде коротких сообщений студентов на заданную тему с обсуждением изучаемых проблем физического воспитания с последующим анализом изучаемого материала на примере ИВС.

Самостоятельная работа является внеаудиторной и предназначена для самостоятельного ознакомления студентов с поставленными вопросами и проблемами.

В самостоятельную работу входит изучение рекомендованной литературы, реферирование

литературных источников, составление планов-конспектов занятий, подготовка к практическим занятиям и семинарам, подготовка презентационного материала.

10. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности слушателя
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии.
Практические занятия	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.) и др.
Самостоятельная работа	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме.
Сдача технических нормати-	Выполнение техники легкоатлетических видов, пройденных по программе
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.