

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова  
«31» августа 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И**  
**НАВЫКОВ**

Уровень основной образовательной программы: **бакалавриат**

Направление подготовки: **44.03.05 Педагогическое образование**  
(с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль) подготовки: **Дошкольное образование и**  
**Физическая культура**

Форма обучения: **очная**

Срок освоения ОПОП: **нормативный – 5 лет**

Институт **психологии, педагогики и социальной работы**

Кафедра: **ТМФВ и спортивных дисциплин**

Рязань 2020

## **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ**

### **1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целями освоения дисциплины «Технологии формирования двигательных умений и навыков» являются формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения двигательным действиям, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.

### **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП ВУЗА**

**2.1. Дисциплина** « Технологии формирования двигательных умений и навыков» относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока Б1 (Б1.В.ДВ.5)

Данная программа рассматривает теоретические и методические аспекты оздоровительной физической культуры, в частности вопросы здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом, средства и комплексные физкультурно-оздоровительные технологии для различных групп населения.

**2.2. Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины:**

История физической культуры и спорта

- Возрастная анатомия и физиология
- Основы научно-методической деятельности
- Педагогика

**2.3. Перечень последующих дисциплин, для которых необходимы знания, умения, владение, формируемые данной дисциплины:**

- Выпускная квалификационная работа.

## 2.4. Требования к результатам освоения дисциплины

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих общекультурных (ОК), общепрофессиональных (ОПК) и профессиональных (ПК) компетенций:

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны		
			Знать	Уметь	Владеть
1.	ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>2. Возрастные особенности детей и подростков.</li> <li>3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности.</li> <li>2. Организовывать физическое воспитание обучающихся с образовательной направленностью.</li> <li>3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологией коррекции уровня физической подготовленности и развития организма.</li> <li>2. Основами физической подготовки различных категорий населения.</li> <li>3. Средствами и методами формирования двигательных умений и навыков.</li> </ol>
2.	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определять уровень готовности личности включиться в физкультурную деятельность.</li> <li>2. Определять уровень физического развития и подготовленности занимающихся в различные возрастные периоды.</li> <li>3. Реализовывать задачи двигательной подготовленности занимающихся в процессе занятий физкультурой.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о ЗОЖ;</li> <li>2. различными средствами и методами обучения и тренировки;</li> <li>3. способами нормирования и контроля учебно-тренировочных нагрузок в процессе занятий.</li> </ol>

3.	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</li> <li>2. Составлять программу физической подготовки учащихся.</li> <li>3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны</li> <li>2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания</li> <li>3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни</li> </ol>
4.	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации.</li> <li>2. Объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся.</li> <li>3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использовать в своей деятельности профессиональную лексику.</li> <li>2. Применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп.</li> <li>3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся.</li> <li>2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся.</li> <li>3. Методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов.</li> </ol>

## 2.5. Карта компетенций дисциплины

Наименование модуля		Технологии физкультурно-оздоровительной деятельности			
Цели		являются формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения и воспитания, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи			
<b>В процессе освоения данной дисциплины студент формирует и демонстрирует следующие</b>					
<b>Общекультурные компетенции</b>					
Компетенции		Перечень компонентов	Технология формирования	Форма оценочного средства	Уровни освоения компетенции
Индекс	Формулировка				
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>2. Возрастные особенности детей и подростков.</li> <li>3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности.</li> <li>2. Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью.</li> <li>3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности.</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма.</li> <li>2. Основами физической подготовки различных категорий населения.</li> <li>3. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.</li> </ol>	Лекции Практические занятия	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Тестирование	<p><b>Пороговый:</b> знать основные термины и понятия в рамках изучаемой дисциплины.</p> <p><b>Повышенный:</b> владеть умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни.</p>

**Общепрофессиональные компетенции**

<p>ОПК-2</p>	<p>способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся</p>	<p><b>Знать:</b>            1. способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса;            2. основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта;            3. средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно-оздоровительные</p> <p><b>Уметь:</b>            1. определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность;            2. определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития;            3. реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p><b>Владеть:</b>            1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни;            2. различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности;            3. способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.</p>	<p>Лекции            Практические занятия</p>	<p>Собеседование            Реферат-презентация            Контрольная работа            Тестирование</p>	<p><b>Пороговый:</b>            применять и трансформировать в соответствии с целями деятельности законы и принципы физкультурно-оздоровительной деятельности.</p> <p><b>Повышенный:</b>            владеть способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей физкультурно-спортивной среды учреждения, региона, области, страны.</p>
--------------	--	---	---	---	---

ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологию определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>2. Методы коррекции медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.</li> <li>3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения.</li> <li>2. Составлять программу физической подготовки учащихся.</li> <li>3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны</li> <li>2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания</li> <li>3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни</li> </ol>	Лекции Практические занятия	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Тестирование	<p><b>Пороговый:</b></p> <p>планировать физкультурно-оздоровительную деятельность, согласно цели, задач, возрастного контингента образовательного учреждения</p> <p><b>Повышенный:</b></p> <p>знать основные дидактические закономерности технологии физкультурно-оздоровительной деятельности.</p>
-------	--	---	--------------------------------	--	---

**Профессиональные компетенции**

ПК-2	способностью использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации.</li> <li>2. Объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся.</li> <li>3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям.</li> </ol> <p><b>Уметь:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Использовать в своей деятельности профессиональную лексику.</li> <li>2. Применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп.</li> <li>3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре.</li> </ol> <p><b>Владеть:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся.</li> <li>2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся.</li> <li>3. Методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов.</li> </ol>	Лекции Практические занятия	Собеседование Реферат-презентация Контрольная работа Тестирование	<p><b>Пороговый:</b> использовать различные методы контроля для оценки влияния физических нагрузок на организм учащихся.</p> <p><b>Повышенный:</b> владеть методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся</p>
------	--	--	--------------------------------	--	---



## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Всего часов	Семестр № 8 часов
<b>1. Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)</b>		<b>30</b>	30
В том числе:			
Лекции (Л)		<b>14</b>	14
Практические занятия (ПЗ), семинары (С)		<b>16</b>	16
Лабораторные работы (ЛР)		-	-
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>		<b>42</b>	42
В том числе		-	-
<b>СРС в семестре:</b>		<b>42</b>	42
Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам		<b>6</b>	6
Подготовка к тестированию знаний фактического материала		<b>6</b>	6
Подготовка к защите рефератов		<b>6</b>	6
Подготовка к коллоквиуму		<b>6</b>	6
Подготовка доклада		<b>6</b>	6
Подготовка к практическим занятиям		<b>12</b>	12
<b>СРС в период сессии:</b>			
Подготовка к зачету		-	-
<b>Вид промежуточной аттестации</b>	<b>Зачет</b>	зачет	зачет
	<b>Экзамен</b>	-	-
<b>ИТОГО: общая трудоемкость</b>	<b>часов</b>	<b>72</b>	72
	<b>зач. ед.</b>	<b>2</b>	2

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Содержание разделов дисциплины

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела в дидактических единицах
8	1	<b>Технологии воспитания физических способностей и формирования двигательных умений и навыков обучающихся</b>	<p>Двигательные умения, навыки и физические качества.</p> <p>Методы обучения физическим упражнениям.</p> <p>Особенности физической подготовки детей и подростков.</p> <p>Средства физического воспитания.</p> <p>Подвижные и спортивные игры как средства физического воспитания.</p> <p>Гимнастические упражнения как средства физического воспитания.</p> <p>Спортивные упражнения из циклических видов спорта как средства физического воспитания.</p> <p>Спортивные упражнения из ациклических видов спорта как средства физического воспитания.</p>

## 2.2. Разделы дисциплины, виды учебной деятельности и формы контроля

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу студентов (в часах)					Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра)
			Л	ЛР	ПЗ	СРС	всего	
8	1	<b>Технологии воспитания физических способностей и формирования двигательных умений и навыков обучающихся</b>						
8	1.1	Двигательные умения, навыки и физические качества.	1	-	2	6	9	1-3 неделя Собеседование
8	1.2	Методы обучения физическим упражнениям.	1	-	2	6	9	4-5 неделя Доклад
8	1.3	Особенности физической подготовки детей и подростков.	2	-	2	5	9	6-7 неделя Собеседование
8	1.4	Средства физического воспитания.	2	-	2	5	9	8-9 неделя Реферат
8	1.5	Подвижные и спортивные игры как средства физического воспитания.	2	-	2	5	9	10-11 неделя Собеседование
	1.6	Гимнастические упражнения как средства физического воспитания.	2	-	2	5	9	12-13 неделя Коллоквиум
	1.7	Спортивные упражнения из циклических видов спорта как средства физического воспитания.	2	-	2	5	9	14 неделя Собеседование
	1.8	Спортивные упражнения из ациклических видов спорта как средства физического воспитания.	2	-	2	5	9	15 неделя Тестирование
		<b>Раздел дисциплины № 1</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	
		<b>ИТОГО за 8 семестр</b>	<b>14</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>42</b>	<b>72</b>	<b>Зачет</b>

2.3. Лабораторный практикум не предусмотрен.

2.4. Контрольные работы не предусмотрены

### 3. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА СТУДЕНТА

#### 3.1. Виды СРС

№ семестра	№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды СРС	Всего часов
8	1	Технологии воспитания физических способностей и формирования двигательных умений и навыков обучающихся	Подготовка к устному собеседованию по теоретическим разделам.	6
			Подготовка к тестированию знаний фактического материала	6
			Подготовка к защите рефератов	6
			Подготовка к коллоквиуму	6
			Подготовка доклада	6
			Подготовка к практическим занятиям	12
<b>ИТОГО в семестре</b>				<b>42</b>



### **3.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

В организации самостоятельного изучения тем (вопросов) дисциплины, выполнении индивидуальных домашних заданий обучающимся помогут:

- Учебники и учебно-методические пособия по основам теории и методики обучения предмету физическая культура в школе библиотеки университета, а также имеющиеся на кафедре ТМФВ и спортивных дисциплин.
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE».
- Периодические издания – журналы: Теория и практика физической культуры; Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, Спорт в школе.

#### **Список рекомендуемой литературы для самостоятельной работы обучающихся**

##### **Основная литература**

1. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 256 с.
2. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учебное пособие. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 272с.
3. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 480 с.

##### **Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д.С. Профессиональный модуль. «Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам»: МДК «Методика обучения предмету физическая культура». Раздел : Уроки физической культуры в системе физического воспитания школьников ( в таблицах и схемах) : методическое пособие / Д.С. Алхасов. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2014. - 96 с. : ил. - ISBN 978-5-4475-3729-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=274974> (04.05.2016).
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебное пособие / под ред. Ю.Д. Железняка. - М.: Академия, 2003. - 384 с.
3. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»: учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 97 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4894-0; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469> (04.05.2016).
4. Макеева, В.С. Теория и методика физической культуры : учебно-методическое пособие / В.С. Макеева ; Межрегиональная Академия безопасности и выживания. - Орел : МАБИВ, 2014. - 132 с. : табл. - Библиогр. в кн. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428644> (04.05.2016).

5. Мухина, М.П. Физкультурное образование школьников : учебное пособие / М.П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск: Издательство СибГУФК, 2014. - 399 с. : табл. ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366> (05.05.2016).

6. Иванков, Ч. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях : учебное пособие для студентов вузов / Ч. Иванков, С.А. Литвинов. - М. : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015. - 304 с. : ил. - ISBN 978-5-691-02197-8 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429625> (05.05.2016).

7. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учебное пособие. - М.: Академия, 2009. - 336 с. (есть и пред. изд.)

8. Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие: учебное пособие. - М.: Академия, 2008. - 256 с.

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

1. [http://www.vniifk.ru/subpage\\_p\\_1.html](http://www.vniifk.ru/subpage_p_1.html)
2. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory/28>
3. <http://www.mhealth.ru/form/sport/>
4. <http://www.sciencekids.co.nz/videos/sports.html>
5. <http://kinotub.net/videos/nauka-o-sporte-sport-science-1-seriya>
6. <http://kinotub.net/videos/nauka-o-sporte-sport-science-2-seriya-udary-i-stolknoveniya/>
7. <http://www.sportsscientists.com/2009/12/favourite-videos-of-2009.html>
8. <http://www.sportsscientists.com/2010/12/sports-videos-of-year.html>

### **Вопросы для самоконтроля:**

1. Организация, содержание и особенности проведения урока физической культуры.
2. Особенности формирования двигательных умений и навыков.
3. Основы планирования и учета в сфере физкультурно-оздоровительной работы.
4. Массовые физкультурно-спортивные мероприятия.
5. Пропаганда массовой физкультурно-спортивной и оздоровительной работы.
6. Массовая физкультурно-оздоровительная работа в СОШ.
7. Специфика формирования двигательных умений и навыков у детей дошкольного возраста.
8. Характеристика авторских систем формирования двигательных умений и навыков.
9. Учет особенностей телосложения при формировании двигательных умений и навыков.

### **3.3.1. Примерная тематика рефератов**

1. Классификация и характеристика двигательных умений и навыков.
2. Роль дыхания при формировании двигательных умений и навыков.
3. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании дошкольников.
4. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании школьников.
5. Формирование двигательных умений и навыков в физическом воспитании студентов.
6. Разновидности гимнастики, используемые в физкультурно-оздоровительной деятельности.
7. Аэробика как вид физкультурно-оздоровительной деятельности.
8. Структура и содержание занятий аэробикой.
9. Основы контроля и самоконтроля в процессе занятий аэробикой.
10. Формирование двигательных умений и навыков в процессе занятий ациклическими видами спорта.
11. Использование фитбол-аэробики в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.
12. Использование стретчинг - системы в физкультурно-оздоровительной деятельности.
13. Использование каллонетики в физкультурно-оздоровительной деятельности.
14. Подвижные игры, эстафеты, игровые задания с элементами баскетбола и волейбола как средства формирования двигательных умений и навыков.
15. Подвижные игры на прогулках и в походах.
16. Методика организации и проведения спортивных праздников и фестивалей.
17. Классификация профессионально-ориентированных видов спорта.
18. Применение национальных и нетрадиционных видов спорта с целью формирования двигательных умений и навыков.
19. Методика организации и проведения внеурочной деятельности в СОШ.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

### **по организации самостоятельной работы студентов**

В результате освоения курса, студент должен иметь большой запас знаний: формы, средства и методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья; способность эффективно решать задачи воспитания и духовно-нравственного развития личности обучающихся.



Умение использовать возможности образовательной среды для формирования универсальных видов учебной деятельности и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.

Самостоятельная работа студентов требует специальных умений:

- умение составлять разумный режим работы;
- умение работать над информацией (составлять план текста, оформлять конспекты, тезисы, цитаты, выписки, находить справочные сведения, выделять главную мысль);
- умение производить основные мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение, обобщение и т.д.;
- умение работать в библиотеке, пользоваться каталогами;
- написание рефератов, курсовых работ, дипломных работ;
- умение преодолевать внутренние и внешние трудности.

Для самостоятельной работы большое значение имеет компьютерное обучение. Важным этапом является и организация контроля знаний. Это собеседование, контрольные проверки и др.

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (см. Фонд оценочных средств)**

**4.1. Рейтинговая система оценки знаний обучающихся по дисциплине не используется.**

### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **5.1. Основная литература**

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	С е м е с т р	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Методика обучения физической культуре	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия,	1	8	15	-

	[Текст]: учебник (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат)		2013.				
2.	Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия, 2008.	1	8	12	-
3.	Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе	Холодов Ж.К.	Москва: Академия, 2014.	1	8	10+10	-

## 5.2. Дополнительная литература

№ п/п	Наименование	Автор(ы)	Год и место издания	Используется при изучении разделов	С е м е с т р	Количество экземпляров	
						В библиотеке	На кафедре
1.	Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.	Железняк Ю.Д.	Москва: Академия 2003.	1	8	4	-
2.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	Веленский М.В.	Москва: КноРус, 2012	1	8	17	-
3.	Здоровый образ жизни и физическое совершенствование	Туманян Г.С.	М.: Академия, 2009.	1	8	3+30	
4.	Здоровый образ жизни и его составляющие	Назарова Е.Н.	М.: Академия, 2008.	1	8	29	
<b>ЭБС «Университетская библиотека online»</b>							
5.	Физическая культура: компетентностный подход	Манжелей И.В.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015	1	8	Электр. ресурс	-
6.	Педагогическое применение мультимедиа средств	Гафурова Н.В.	Красноярск: Сиб фед ун-ситет, 2015.	1	8	Электр. ресурс	-
7.	Преподавание физической культуры по основным	Алхасов Д.С.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2014	1	8	Электр. ресурс	-

	общеобразовательным программам						
8.	Теория и методика физической культуры	Макеева В.С.	Орел: МАБИВ, 2014	1	8	Электр. ресурс	-
9.	Инновационные технологии педагогической деятельности	Мандель Б.Р.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2016.	1	8	Электр. ресурс	-
10.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»	Коваль Л.Н.	Москва; Берлин: Директ-Медиа, 2015	1	8	Электр. ресурс	-
11.	Актуальные проблемы физической культуры и спорта.	Сборник научно-методических трудов	Москва: Прометей, 201	1	8	Электр. ресурс	-
12.	Оздоровительная аэробика	Голякова, Н.Н.	М. ; Берлин : Директ-Медиа 2015.		8	Электр. ресурс	

### 5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. ВООК.ru [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://www.book.ru> (дата обращения: (15.08.2019).
2. East View [Электронный ресурс]: [база данных]. - Доступ к полным текстам статей научных журналов из сети РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <https://dlib.eastview.com> (дата обращения: 15.08.2019).
3. Royal Society of Chemistry journals [Электронный ресурс] : [база данных]. – Доступ к полным текстам архива научных журналов 1841-2007 гг. из сети РГУ имени С.А. Есенина. Режим доступа: <http://pubs.rsc.org/en/Journals?key=Title&value=Current> (дата обращения: (15.08.2019).
4. Znanium.com [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://znanium.com> (дата обращения: 15.08.2019).
5. Труды преподавателей [Электронный ресурс]: коллекция // Электронная библиотека Научной библиотеки РГУ имени С. А. Есенина. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <http://dspace.rsu.edu.ru/xmlui/handle/123456789/3> (дата обращения: 15.08.2019).
6. Университетская библиотека ONLINE [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим

доступа: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red) (дата обращения: 15.08.2019).

7. Электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс] : официальный сайт / Рос. гос. б-ка. - Москва : Рос. гос. б-ка, 2003 -. - Доступ к полным текстам из комплексного читального зала НБ РГУ имени С. А. Есенина. - Режим доступа: <http://diss.rsl.ru> (дата обращения: 15.08.2019).
9. Юрайт [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа: <https://www.biblio-online.ru> (дата обращения: 15.08.2019).
10. Лань [Электронный ресурс] : электронная библиотека. - Доступ к полным текстам по паролю. - Режим доступа <http://e.lanbook.com> (дата обращения: 15.08.2019).

#### **5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины (модуля)**

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/>? свободный (дата обращения: 15.08.2019).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 15.08.2019).
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс] : образовательный портал // Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный (дата обращения: 15.08.2019).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.08.2019).
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Buks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный (дата обращения: 15.08.2019).
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 15.08.2019).

10. Журнал «Теория и практика физической культуры» – <http://www.teoriya.ru> (15.08.2019)

11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru> (15.08.2019)

12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.fismag.ru> (15.08.2019)

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**6.1. Требования к аудиториям (помещениям, местам) для проведения занятий:** стандартно оборудованные лекционные аудитории для проведения интерактивных лекций – видеопроектор, экран настенный. Два компьютерных класса.

**6.2. Требования к оборудованию рабочих мест преподавателя и обучающихся:** видеопроектор, ноутбук, переносной экран. В компьютерных классах установлены средства MS Office: Word, Excel, Power Point и др.

**6.3. Требования к специализированному оборудованию:** отсутствует.

## 7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ (заполняется только для ФГОС ВПО)

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить 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 удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (физическая культура, физическое воспитание, урок физической культуры, формы организации физического воспитания детей, дозирование физической нагрузки на уроке, подготовка педагога к уроку, планирование учебно-воспитательного процесса по предмету «Физическая культура»).
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 (Холодов, Ж., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического

	воспитания и спорта [Текст]: Учеб. пособие / Холодов, Ж., Кузнецов В.С. – М.: Академия, 2012), прослушивание аудио- и просмотр видеозаписей по заданной теме, решение расчетно-графических заданий, решений задач по алгоритму и др.
Контрольная работа/индивидуальные задания	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. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Реферат	<i>Реферат:</i> 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.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

## **9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

1. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
2. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
3. Интерактивное общение с помощью Skype.
4. Использование слайд-презентаций при проведении практических занятий.

## **10. ТРЕБОВАНИЯ К ПРОГРАММНОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА:**

Антивирус Kaspersky Endpoint Security (договор №14/03/2018-0142от 30/03/2018г.);

Офисное приложение Libre Office (свободно распространяемое ПО);

Архиватор 7-zip (свободно распространяемое ПО);

Браузер изображений Fast Stone ImageViewer (свободно распространяемое ПО);

PDF ридер Foxit Reader (свободно распространяемое ПО);

Медиа проигрыватель VLC media player (свободно распространяемое ПО);

Запись дисков Image Burn (свободно распространяемое ПО);

DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in (свободно распространяемое ПО);

## Приложение 1.

### Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

#### *Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине для промежуточного контроля успеваемости*

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1.	<b>Основные направления физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	ОК-8, ОПК-2, ОПК-6, ПК-2.	Зачет

#### ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Индекс компетенции	Содержание компетенции	Элементы компетенции	Индекс элемента
ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность	знать	
		Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся.	ОК8 З1
		Возрастные особенности детей и подростков.	ОК8 З2
		Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.	ОК8 З3
		уметь	
		Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физкультурной деятельности.	ОК8 У1
		Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью.	ОК8 У2
		Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности.	ОК8 У3
		владеть	
		Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма.	ОК8 В1
		Основами физ подготовки разных категорий населения.	ОК8 В2
Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.	ОК8 В3		

ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	знать	
		способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса	ОПК2 31
		основные положения управленческих наук, организационные основы сферы физической культуры и спорта	ОПК2 32
		средства и системы оздоровления	ОПК2 33
		уметь	
		определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную деятельность	ОПК2 У1
		определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития	ОПК2 У2
		реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом	ОПК2 У3
		владеть	
		умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни	ОПК2 В1
		различными средствами коммуникации в профессиональной деятельности	ОПК2 В2
способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта	ОПК2 В3		



ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	знать	
		технологии определения медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся	ОПК6 31
		методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся	ОПК6 32
		формы, средства и методы физического воспитания учащихся	ОПК6 33
		уметь	
		использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения	ОПК6 У1
		составлять программу физической подготовки учащихся	ОПК6 У2
		выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся	ОПК6 У3
		владеть	
		способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения	ОПК6 В1
		Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания	ОПК6 В2
		навыками организации процесса психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни	ОПК6 В3

ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	знать	
		Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации	ПК2 31
		объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствования личности и воспитания учащихся	ПК2 32
		этапы и порядок обучения двигательным действиям	ПК2 33
		уметь	
		использовать в своей деятельности профессиональную лексику	ПК2 У1
		применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп	ПК2 У2
		создавать образовательную среду на занятии по физической культуре	ПК2 У3
		владеть	
		методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся	ПК2 В1
		методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся с учетом сенситивных периодов	ПК2 В2
		методами проведения контрольных тестов и принятия нормативов	ПК2В3

**КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
(ЗАЧЕТ)**

№	Содержание оценочного средства	Индекс оцениваемой компетенции и ее элементов
1	Общая характеристика двигательных умений и навыков.	ОК8 31 У2, ОПК6 31 У2
2	Положительный и отрицательный перенос двигательных навыков.	ОК8 32 У1, ПК2 31 В1
3	Этапы формирования двигательного навыка.	ОК8 33 В2, ПК7 31 У2 В1
4	Этапы обучения двигательному действию.	ОК8 32 У1, ОПК6 32 В2
5	Словесный и наглядный методы обучения.	ОК8 33 В1, ПК2 33 У1 В3

6	Практические методы обучения двигательным действиям.	ОК8 32 В2, ПК7 31 У1 В2
7	Методы строго регламентированного упражнения.	ОК8 31 У1 В3, ПК2 31 У1
8	Игровой и соревновательный методы.	ОК8 32 У2, ОПК6 32 У1
9	Методы и методические приемы при обучении двигательным действиям.	ОК8 33 У1, ПК2 32 У3 В2
10	Особенности физической подготовки детей дошкольного возраста.	ОК8 32 У1, ПК7 31 В2
11	Особенности физической подготовки детей младшего школьного возраста.	ОК8 32 В2, ПК2 33 В2
12	Особенности физической подготовки детей среднего школьного возраста.	ОК8 32 В1, ПК2 31 У1
13	Особенности физической подготовки детей старшего школьного возраста.	ОК8 32 В2, ПК7 33 У2 В1
14	Основные и дополнительные средства физического воспитания.	ОК8 31 У3, ОПК6 31 У2
15	Физическое упражнение как ведущее средство физического воспитания.	ОК8 33 У1, ПК2 32 У2 В1
16	Естественные силы природы и гигиенические факторы как средство физического воспитания.	ОК8 32 В2, ПК2 31 В3
17	Применение подвижных игр для обучения двигательными умениям и навыкам детей младшего школьного возраста.	ОПК2 31 У2, ОПК6 31 У2
18	Применение подвижных игр как подводящих упражнений при обучении спортивным играм.	ОПК2 31 У2 В2, ПК2 У2 В1
19	Применение спортивных игр для обучения двигательными умениям и навыкам детей среднего школьного возраста.	ОПК2 32 У2, ОПК6 У1 В2
20	Применение спортивных игр для обучения двигательными умениям и навыкам детей старшего школьного возраста.	ОПК2 32 У1, ПК7 31 У2 В3
21	Характеристика гимнастических упражнений как средства физического воспитания.	ОПК2 31 У2, ПК2 32 У2 В2
22	Классификация гимнастических упражнений	ОПК2 31 У2, ОПК6 31 У2
23	Применение гимнастических упражнений с детьми разного возраста	ОПК2 33 В1, ПК2 32 У1 В2
24	Общая характеристика циклических видов спорта.	ОПК2 32 У1, ОПК6 33 В1
25	Зоны мощности при занятиях циклическими упражнениями.	ОПК2 33 В3, ПК2 31 У2 В3
26	Воспитание общей выносливости при занятиях ациклическими видами спорта	ОПК2 32 У1, ПК2 31 У2 В2
27	Параметры физической нагрузки при занятиях циклическими упражнениями.	ОПК6 31 В2, ПК7 У2 В3
28	Методика обучения беговым упражнениям детей разного возраста.	ОПК6 32 У2, ПК7 У1 В2
29	Методика обучения плаванию детей разного возраста.	ПК2 31 У2, ПК7 У2 В3
30	Методика обучения передвижению на лыжах детей	ПК2 32 В2, ПК7 У1 В2

	разного возраста.	
31	Методика обучения катанию на коньках детей разного возраста.	ПК2 33 У1, ПК7 У3 В2
32	Общая характеристика ациклических видов спорта.	ОПК2 32 В3, ПК2 32 У3 В1
33	Воспитание специальной выносливости при занятиях ациклическими видами спорта	ОПК2 У2 В1, ПК7 31 У2 В2
34	Методика обучения элементам единоборств детей разного возраста.	ОПК2 32 У2 В1, ПК7 У1 В2
35.	Методика обучения элементам баскетбола детей разного возраста.	
36.	Методика обучения элементам волейбола детей разного возраста.	
37.	Методика обучения элементам футбола детей разного возраста.	
38.	Дозирование физической нагрузки при занятиях с детьми разного возраста	

## ПОКАЗАТЕЛИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

### (Шкалы оценивания)

Результаты выполнения обучающимся заданий на зачете оцениваются по двухбалльной шкале.

**Зачтено** - соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Соответствует повышенному уровню и выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос или выполнении заданий, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Соответствует пороговому уровню и выставляется обучающемуся, если он имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, демонстрирует недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ.

**Незачтено** - выставляется обучающемуся, который не достигает порогового уровня, демонстрирует непонимание проблемы, не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина»

Утверждаю:  
Директор института психологии,  
педагогике и социальной работы



Л.А. Байкова

«31» августа 2020

**Аннотация рабочей программы дисциплины (модуля)**  
*«Технологии формирования двигательных умений и навыков»*

Направление подготовки  
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль)  
Дошкольное образование и Физическая культура

Квалификация  
бакалавр

Форма обучения  
очная

Рязань 2020

### 1. Цель освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Технологии формирования двигательных умений и навыков» являются формирование компетенций в области теории и методики физического воспитания учащихся школ, закономерности процесса обучения двигательным действиям, формирование здорового образа жизни учащейся молодежи.

### 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору вариативной части Блока 1.

Дисциплина изучается на 4 курсе (8 семестр).

3. Трудоемкость дисциплины: 2 зачетных единиц, 72 академических часа.

### 4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

№ п/п	Номер/индекс компетенции	Содержание компетенции (или ее части)	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
			Знать	Уметь	Владеть (навыками)
1	2	3	4	5	6
1.	ОК-8	готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность	1. Методы медико-биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Возрастные особенности детей и подростков. 3. Меры дозирования физической нагрузки в процессе занятия.	1. Применять методические навыки для решения конкретных задач, возникающих в процессе физической деятельности. 2. Организовывать физическую культуру обучающихся с оздоровительной направленностью. 3. Применять эвристические методы решения задач профессиональной деятельности.	1. Технологией коррекции физической подготовленности и развития организма. 2. Основами физической подготовки различных категорий населения. 3. Средствами физкультурно-оздоровительной деятельности.
2.	ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных,	1. способы взаимодействия педагога с различными субъектами образовательного процесса; 2. основные положения управленческих наук, организационные основы	1. определять способности и уровень готовности личности включиться в соответствующую физкультурно-оздоровительную	1. умениями и навыками психофизического самосовершенствования на основе научного представления о здоровом образе жизни; 2. различными средствами

		психофизически х и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	сферы физической культуры и спорта; 3. средства и системы оздоровления, традиционные и нетрадиционные физкультурно- оздоровительные технологии;	деятельность; 2. определять функциональное состояние, физическое развитие и уровень подготовленности занимающихся в различные периоды возрастного развития; 3. реализовывать задачи здоровьесбережения в процессе занятий физической культурой и спортом.	коммуникации в профессиональной деятельности; 3. способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта.
3.	ОПК-6	готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся	1. Технологию определения медико- биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 2. Методы коррекции медико- биологического, педагогического и психологического контроля состояния занимающихся. 3. Формы, средства и методы физического воспитания учащихся	1. Использовать в профессиональной деятельности конструктивные, организаторские, коммуникативные и гностические умения. 2. Составлять программу физической подготовки учащихся. 3. Выбирать и обосновывать методы физического воспитания учащихся	1. Способами совершенствования профессиональных знаний и умений путем использования возможностей информационной среды учреждения, региона, области, страны 2. Способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе физического воспитания 3. Навыками организации процесса психофизического самосовершенствовани я на основе научного представления о здоровом образе жизни
4	ПК-2	способность использовать современные методы и технологии обучения и диагностики	1. Технологию физической подготовки обучающихся с учетом возрастной периодизации. 2. Объективные возможности средств физической культуры и спорта для самосовершенствовани я личности и воспитания учащихся. 3. Этапы и порядок обучения двигательным действиям.	1. Использовать в своей деятельности профессиональну ю лексику. 2. Применять технологию диагностирования учащихся различных возрастных групп. 3. Создавать образовательную среду на занятии по физической культуре.	1. Методами и средствами сбора, обобщения и использования информации о достижениях учащихся. 2. Методами диагностики с целью определения уровня физической подготовленности учащихся. 3. Методами проведения контрольных тестов и



				принятия нормативов.
--	--	--	--	----------------------

**Форма промежуточной аттестации и семестр (ы) прохождения**  
зачет (8-й семестр).

Дисциплина реализуется частично с применением дистанционных образовательных технологий.