

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Зекрин Фанави Уайблатманович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.11.2023 20:34:24  
Уникальный программный ключ:  
8d1b39193cdad8918b8873b6591d9ef237c1a2d2

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЧАЙКОВСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И  
СПОРТА»  
(ФГБОУ ВО «ЧГАФКиС»)**

Кафедра Теории и методики физической культуры, спорта  
и безопасности жизнедеятельности

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе  
к.п.н., доцент Фендель Т.В.

«27» апреля 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическое воспитание обучающихся старшего школьного возраста (Б1.В.05)**

<b>Направление подготовки</b>	<i>49.03.01 Физическая культура</i>
<b>Направленность (профиль) программы бакалавриата</b>	<i>«Физкультурное образование»</i>
<b>Квалификация выпускника</b>	<i>бакалавр</i>
<b>Год начала подготовки (по учебному плану)</b>	<i>2023</i>
<b>Форма обучения, семестр</b>	<i>очная: 5 семестры заочная: 7 семестры</i>
<b>Трудоёмкость по рабочему учебному плану</b>	<i>зачётных единиц: 4 часов: 144</i>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<i>экзамен, курсовая работа</i>

Разработчик рабочей программы:

Дарвиш Т.А., к.п.н., доцент

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры ТИМФКСИБЖД

Протокол от «11» апреля 2023 г. № 15.

Рабочая программа одобрена на заседании УМС

Протокол от «26» апреля 2023 г. № 9.

## 1 Цель и задачи дисциплины

### 1.1 Цель дисциплины

Цель дисциплины – формирование профессиональной готовности к осуществлению физического воспитания детей общеобразовательных учреждениях на основе глубокого освоения методологических, психолого-педагогических основ и современных подходов к физическому воспитанию и образованию детей, формирование у обучающихся профессиональных компетенций, предусмотренных ОПОП, направленных на изучение теории и практики проведения занятий по физическому воспитанию с детьми старшего школьного возраста.

### 1.2 Задачи дисциплины

- формировать представления о теории и методике физического воспитания обучающихся старшего школьного возраста;
- формировать у обучающихся представление о многофакторной обусловленности здоровья школьников и формирования здорового образа жизни;
- познакомить с методами оценки физического здоровья школьников;
- познакомить с опытом организации физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях РФ;
- познакомить с современными методиками и инновационными концепциями организации физкультурно-спортивной деятельности в России и за рубежом;
- теоретически и практически подготовить обучающихся к педагогической практике в общеобразовательных и профессиональных образовательных учреждениях;
- формировать у обучающихся профессиональные компетенции, необходимые для методического руководства физическим воспитанием и развитием детей в школьных учреждениях, на освоение содержания и методов организации всех форм работы по физическому воспитанию, методикой формирования у детей культуры здоровья как главного фактора становления и сохранения здоровья, понимания роли физических упражнений в жизнедеятельности организма;
- формирование творческого мышления, индивидуального стиля профессиональной деятельности у обучающихся, исследовательского подхода к ней.

## 2 Перечень компетенций, формируемых в результате освоения дисциплины

Дисциплина «Физическое воспитание обучающихся старшего школьного возраста» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений блока «Дисциплины».

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Процесс изучения дисциплины «Физическое воспитание обучающихся старшего школьного возраста» направлен на формирование следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и основной профессиональной образовательной программой:

Формируемая компетенция	Индикаторы достижения компетенции
ПК-1 Способен осуществлять проектную, методическую, практическую и контрольно-оценочную деятельность по реализации основных образовательных программ в области физической культуры.	<b>ПК-1.2 Проводит</b> учебные занятия по физической культуре с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)» / ОТФ: А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования.	

### 3 Объем дисциплины и виды учебной работы

#### 3.1 Объем дисциплины и виды учебной работы (очная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		5 семестр	Всего
1	Контактная работа	54	54
1.1	Занятия лекционного типа	22	22
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	32/16	32/16
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	90/57	90/57
3	Промежуточная аттестация - экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	в академических часах	144
		в зачетных единицах	4

#### 3.2 Объем дисциплины и виды учебной работы (заочная форма обучения)

№	Виды учебной работы	Трудоемкость в часах	
		7 семестр	Всего
1	Контактная работа	14	14
1.1	Занятия лекционного типа	4	4
1.2	Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы и др.) / в т.ч. в форме практической подготовки	10/0	10/0
2	Самостоятельная работа / в том числе курсовая работа и подготовка к промежуточной аттестации	130/39	130/39
3	Промежуточная аттестация - экзамен	+	+
4	Всего трудоемкость дисциплины:	в академических часах	144
		в зачетных единицах	4

### 4 Фонд оценочных средств

Фонд оценочных средств для текущего контроля и проведения промежуточной аттестации обучающихся оформлен как Приложение №1 к рабочей программе дисциплины.

### 5. Структура и содержание дисциплины

#### 5.1 Модульный тематический план

##### 5.1.1 Модульный тематический план (очная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Особенности физического воспитания старшеклассников	2	4	4	9	15
2	Ценностные ориентации и отношение старшеклассников к физической культуре	2	4	0	9	15
3	Значение факторов окружающей среды для формирования и сохранения здоровья обучающихся, их валеологическое образование	2	2	2	9	13
4	Физическая культура личности и ее структура	2	2	0	9	13

5	Методические особенности занятий по коррекции физического развития студенческой молодежи	2	2	2	9	13
6	Культура личности учителя физической культуры	2	2	0	9	13
7	Перспективные направления в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы преподавателей физической культуры	2	4	0	9	15
8	Организационно-методическое обеспечение дифференцированного физического воспитания обучающихся	4	4	4	9	17
9	Современные компьютерные программы по оценке физического состояния школьников и студенческой молодежи – их характеристика и использование в образовательных учреждениях	2	4	0	9	15
10	Учет функциональной и физической подготовленности школьников	2	4	4	9	15
Итого :		22	32	16	90	144

### 5.1.2 Модульный тематический план (заочная форма обучения)

№ темы	Темы дисциплины	Виды учебной работы и трудоемкость, в часах				Трудоемкость, в часах
		Контактная работа			Самостоятельная работа	
		Занятия лекционного типа	Занятия семинарского типа			
		всего	в т.ч. в форме практической подготовки			
1	Особенности физического воспитания старшеклассников	2	2	0	13	17
2	Ценностные ориентации и отношение старшеклассников к физической культуре	2	2	0	13	17
3	Значение факторов окружающей среды для формирования и сохранения здоровья обучающихся, их валеологическое образование	0	2	0	13	15
4	Физическая культура личности и ее структура	0	2	0	13	15
5	Методические особенности занятий по коррекции физического развития студенческой молодежи	0	2	0	13	15
6	Культура личности учителя физической культуры	0	0	0	13	13
7	Перспективные направления в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы преподавателей физической культуры	0	0	0	13	13
8	Организационно-методическое обеспечение дифференцированного физического воспитания обучающихся	0	0	0	13	13
9	Современные компьютерные программы по оценке физического состояния школьников и студенческой молодежи – их характеристика и использование в образовательных учреждениях	0	0	0	13	13
10	Учет функциональной и физической подготовленности школьников	0	0	0	13	13
Итого :		4	10	0	130	144

Особенности проведения занятий, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья отражены в Положении об организации образовательного процесса для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

## 5.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины

### 5.2.1 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (очная форма обучения)

Темы и разделы	Содержание
1	<p><i>Тема. Особенности физического воспитания старшеклассников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i>1. Особенности физического воспитания старшеклассников. Основы организации ФВ на старшей ступени общеобразовательной школы. Содержание программы физического воспитания старшеклассников. Формы занятий физическими упражнениями. Формы внеурочных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие)</i>1. Цели и задачи физического воспитания, учащихся 10-11-х классов. Оптимизация физического развития старшеклассников. Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании старшеклассников.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие)</i> 2. Учет показателей психофизического состояния обучающихся карточке здоровья. Медико-педагогический контроль физического состояния старшеклассников. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм обучающихся и учет их в процессе физического воспитания. Посещение лаборатории комплексного контроля академии.</p> <p><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать особенности психологического развития старшеклассников». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
2	<p><i>Тема. Ценностные ориентации и отношение старшеклассников к физической культуре</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i>2. Ценностные ориентации и отношение старшеклассников к физической культуре. Особенности мотивационной направленности учащихся различных возрастных групп к физкультурно-спортивной деятельности. Использование этих особенностей в практической деятельности преподавателя физической культуры.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(семинар)</i> 3. Нормативные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие)</i>4. Структура содержания образования по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания. Характеристика нагрузки, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий старшеклассников. Проведение мастер класса учителя по физической культуре МАОУ СОШ №10.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Разработка рабочей программы учебного предмета «Физическая культура». Подготовка к экзамену..Выполнение курсовой работы.</p>
3	<p><i>Тема. Значение факторов окружающей среды для формирования и сохранения здоровья обучающихся, их валеологическое образование</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i>3. Значение факторов окружающей среды для формирования и сохранения здоровья учащихся, их валеологическое образование. Влияние факторов внешней среды на процессы роста и развития подрастающего поколения. Оптимизация двигательного режима. Использование факторов окружающей среды в организации занятий физкультурно-спортивной деятельностью.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие)</i>5. Оптимизация режима двигательной активности старшеклассников на основе проектирования индивидуальных программ двигательной активности. Формы двигательной активности старшеклассников. Основные факторы формирующие привычку двигательной активности старшеклассников.</p> <p><i>СР.</i> Разработать проект индивидуальной программы двигательной активности исходя из особенностей физического состояния и интересов. Подготовка к экзамену..Выполнение курсовой работы.</p>
4	<p><i>Тема. Физическая культура личности и ее структура</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа</i>4. Физическая культура личности. Структура физической культуры личности. Основные компоненты физической культуры личности. Социальные ценности физической культуры личности.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие)6.</i> Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни старшеклассников. Ценности объективных и субъективных форм физической культуры старшеклассников.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Спортивная культура личности школьников». Подготовка к экзамену.Выполнение курсовой работы.</p>
5	<p><i>Тема. Методические особенности занятий по коррекции физического развития студенческой молодежи</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа5.</i> Методические особенности занятий по коррекции физического развития молодежи. Основные методические подходы в формировании компонентного состава и форм тела. Средства коррекции физического развития. Физические упражнения как средства коррекции длины и форм тела. Психическая саморегуляция в коррекции физического развития подростков тела. Коррегирование компонентного состава и форм тела.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие)7.</i> Понятие и виды тренировочных эффектов. Понятие о тренировочных эффектах и их значении для становления физической формы старшеклассников. Виды эффектов: ближайший, отставленный, кумулятивный. Понятие о работоспособности и утомлении во время физической работы.</p> <p><i>СР.</i> Разработка комплекса физических упражнений для коррегирования компонентного состава и формы тела (ожирение, низкорослость, недостаток массы тела). Подготовка к экзамену.Выполнение курсовой работы.</p>
6	<p><i>Тема. Культура личности учителя физической культуры</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа6.</i> Культура личности учителя физической культуры.Требования к качеству подготовки конкурентоспособных специалистов. Составляющие профессиональной готовности преподавателя физической культуры.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 8.</i> Виды воспитания, осуществляемые в процессе физического воспитания. Понятиеи сущность технологии воспитательной деятельности педагога по физическойкультуре. Краткая характеристика групп методов воспитания: традиционно-принятые,инновационно-деятельностные,неформально-межличностные,рефлексивные и т.д. Сущность и характеристика традиционно-принятыхметодоввоспитания: убеждение, практическое приучение, поощрение, наказание, личныйпример.</p> <p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Специфика видов воспитания, осуществляемых в процессе физического воспитания. Краткая характеристика интеллектуального, трудового, нравственного, эстетического, правового и патриотического воспитания». Подготовка к экзамену.Выполнение курсовой работы.</p>
7	<p><i>Тема. Перспективные направления в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы преподавателей физической культуры</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа7.</i> Перспективные направления в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы преподавателей физической культуры.Современные концепции физкультурного образования и физического воспитания. Использование инновационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи. Выбор средств и методов физической культуры в решении оздоровительных задач (профилактика простудно-инфекционных заболеваний).</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие)9.</i> Инновационные технологии в физическом воспитании старшеклассников. Оздоровительные дыхательные технологии. Виды тренировок Пилатес. Спортивно-динамические игры. Кооперативные игры. Социоориентированные игры-тренировки.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 10.</i> Внеурочная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа со старшеклассниками. Основные критерии внеурочной деятельности. Основные документы регламентирующие внеурочную деятельность. Организационно-методическая работа по внеурочной деятельности.</p> <p><i>СР.</i> Составить план физкультурно-массового мероприятия в школе для обучающихся 10-11 классов. Форма отчета: положение. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
8	<p><i>Тема. Организационно-методическое обеспечение дифференцированного физического воспитания учащихся</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа8-9.</i> Организационно-методическое обеспечение дифференцированного физического воспитания старшеклассников (в аспекте физических нагрузок, педагогического контроля, выбора средств физкультурно-спортивной деятельности). Цели и задачи технологии дифференцированного обучения. Методические приемы, используемые в технологии дифференцированного обучения. Распределение школьников одного возраста и пола на группы разной подготовленности.</p>

	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 11.</i> Составление индивидуальной карты старшеклассника. Особенности оценивания знаний, умений и физической подготовленности в технологии дифференцированного обучения. Анализ урока физической культуры в школе с позиции здоровьесбережения. Цели и методы анализа урока физической культуры. Критерии эффективности уроков по физической культуре. Посещение открытого урока по физической культуре МАОУ СОШ №11.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 12.</i> Формирование привычек здорового образа жизни у студенческой молодежи. Компоненты (виды) и признаки здоровья. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление. Влияние занятий физической культурой на профилактику социально опасных явлений общества. Деятельность педагога по физической культуре по формированию здорового образа жизни среди учащихся.</p>
	<p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Ценности здорового образа жизни старшеклассников». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
9	<p><i>Тема. Современные компьютерные программы по оценке физического состояния школьников и студенческой молодежи – их характеристика и использование в образовательных учреждениях</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа10.</i> Современные компьютерные программы по оценке физического состояния школьников и студенческой молодежи – их характеристика и использование в образовательных учреждениях. Социальное значение мониторинга физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения; программы мониторинга года для оценки физического состояния учащихся общеобразовательных школ.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 13.</i> Использование данных мониторинга в самоконтроле школьников в процессе физического воспитания. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников. Мониторинг физической подготовленности занимающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 14.</i> Использование информационных технологий в оценке и коррекции показателей физического состояния учащихся. Коммуникационные технологии в реализации системы контроля. Оценки и мониторинга учебных достижений обучающихся.</p>
	<p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Методические особенности проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности (на примере видов физкультурно-спортивной деятельности)». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
10	<p><i>Тема. Учет функциональной и физической подготовленности школьников</i></p>
	<p><i>Занятие лекционного типа11.</i> Нормирование физических нагрузок в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и молодежи. Гигиенический оптимум двигательной активности человека. Оптимизация двигательной активности учащихся различных возрастных групп. Регламентация нагрузок и отдыха в процессе совершенствования двигательных способностей.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 15.</i> Оценка и учет компонентов здоровья в деятельности специалистов по физической культуре. Значение нормативной системы физического воспитания в подготовке подрастающего поколения к профессиональной деятельности. Современные подходы в оценке уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Физическая работоспособность как критерий физического здоровья человека. Карточка (паспорт) здоровья обучающихся.</p>
	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 16.</i> Самоконтроль в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Сущность и разновидности самоконтроля. Специализированный дневник - как основная документальная форма учета данных физкультурного самоконтроля (содержание, структура, форма ведения).Некоторые виды дневника самоконтроля.</p>
	<p><i>СР.</i> Анализ собственных показателей функциональной и физической подготовленности с точки зрения возрастных норм. Требования к выполнению работы: необходимо проанализировать данные и если есть отклонения от нормы, то нужно дать рекомендации по улучшению показателей. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>

## 5.2.2 Содержание разделов и тем учебной дисциплины (заочная форма обучения)

Темы	Содержание
1	<p><i>Тема. Особенности физического воспитания старшеклассников</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 1.</i> Особенности физического воспитания старшеклассников. Основы организации ФВ на старшей ступени общеобразовательной школы. Содержание программы физического воспитания старшеклассников. Формы занятий физическими упражнениями. Формы внеурочных занятий физическими упражнениями.</p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 1.</i> Цели и задачи физического воспитания, учащихся 10-11-х классов. Оптимизация физического развития старшеклассников. Основные аспекты конкретизации задач в физическом воспитании старшеклассников. Учет показателей психофизического состояния обучающихся карточке здоровья. Медико-педагогический контроль физического состояния старшеклассников. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений на организм обучающихся и учет их в процессе физического воспитания. Посещение лаборатории комплексного контроля академии.</p> <p><i>СР.</i> Выполнение домашнего задания: в тетради систематизировать особенности психологического развития старшеклассников». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
2	<p><i>Тема. Ценностные ориентации и отношение старшеклассников к физической культуре</i></p> <p><i>Занятие лекционного типа 2.</i> Ценностные ориентации и отношение старшеклассников к физической культуре. Особенности мотивационной направленности учащихся различных возрастных групп к физкультурно-спортивной деятельности. Использование этих особенностей в практической деятельности преподавателя физической культуры. Нормативные и методические документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».</p> <p><i>Занятие семинарского типа(семинар) 2.</i> Структура содержания образования по предмету «Физическая культура» в 10-11 классах. Сущность применения дидактических принципов наглядности, доступности и последовательности в процессе физического воспитания. Характеристика нагрузки, интервалов отдыха и их учет в процессе обучения и совершенствования двигательных действий старшеклассников. Проведение мастер класса учителя по физической культуре МАОУ СОШ №10</p> <p><i>СР.</i> Подготовить доклад на тему: «Разработка рабочей программы учебного предмета «Физическая культура». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
3	<p><i>Тема. Значение факторов окружающей среды для формирования и сохранения здоровья обучающихся, их валеологическое образование</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 3.</i> Значение факторов окружающей среды для формирования и сохранения здоровья учащихся, их валеологическое образование. Влияние факторов внешней среды на процессы роста и развития подрастающего поколения. Оптимизация двигательного режима. Использование факторов окружающей среды в организации занятий физкультурно-спортивной деятельностью. Оптимизация режима двигательной активности старшеклассников на основе проектирования индивидуальных программ двигательной активности. Формы двигательной активности старшеклассников. Основные факторы формирующие привычку двигательной активности старшеклассников.</p> <p><i>СР.</i> Разработать проект индивидуальной программы двигательной активности исходя из особенностей физического состояния и интересов. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
4	<p><i>Физическая культура личности и ее структура</i></p>

	<p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 4. Физическая культура личности. Структура физической культуры личности. Основные компоненты физической культуры личности. Социальные ценности физической культуры личности. Деятельная сущность физической культуры в различных сферах жизни старшеклассников. Ценности объективных и субъективных форм физической культуры старшеклассников.</i></p> <p><i>СР. Подготовить доклад на тему: «Спортивная культура личности школьников». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</i></p>
5	<p><i>Тема. Методические особенности занятий по коррекции физического развития студенческой молодежи</i></p> <p><i>Занятие семинарского типа(практическое занятие) 5. Методические особенности занятий по коррекции физического развития молодежи. Основные методические подходы в формировании компонентного состава и форм тела. Средства коррекции физического развития. Физические упражнения как средства коррекции длины и форм тела. Психическая саморегуляция в коррекции физического развития подростков тела. Корректирование компонентного состава и форм тела. Понятие и виды тренировочных эффектов. Понятие о тренировочных эффектах и их значении для становления физической формы старшеклассников. Виды эффектов: ближайший, отставленный, кумулятивный. Понятие о работоспособности и утомлении во время физической работы.</i></p> <p><i>СР. Разработка комплекса физических упражнений для корректирования компонентного состава и формы тела (ожирение, низкорослость, недостаток массы тела). Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</i></p>
6	<p><i>Тема. Культура личности учителя физической культуры</i></p> <p><i>СР. Культура личности учителя физической культуры. Требования к качеству подготовки конкурентоспособных специалистов. Составляющие профессиональной готовности преподавателя физической культуры. Виды воспитания, осуществляемые в процессе физического воспитания. Понятие и сущность технологии воспитательной деятельности педагога по физической культуре. Краткая характеристика групп методов воспитания: традиционно-принятые, инновационно-деятельностные, неформально-межличностные, рефлексивные и т.д. Сущность и характеристика традиционно-принятых методов воспитания: убеждение, практическое приучение, поощрение, наказание, личный пример. Подготовить доклад на тему: «Специфика видов воспитания, осуществляемых в процессе физического воспитания. Краткая характеристика интеллектуального, трудового, нравственного, эстетического, правового и патриотического воспитания». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</i></p>
7	<p><i>Тема. Перспективные направления в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы преподавателей физической культуры</i></p> <p><i>СР. Перспективные направления в повышении эффективности физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы преподавателей физической культуры. Современные концепции физкультурного образования и физического воспитания. Использование инновационных технологий в физическом воспитании учащейся молодежи. Выбор средств и методов физической культуры в решении оздоровительных задач (профилактика простудно-инфекционных заболеваний). Инновационные технологии в физическом воспитании старшеклассников. Оздоровительные дыхательные технологии. Виды тренировок Пилатес. Спортивно-динамические игры. Кооперативные игры. Социоориентированные игры-тренировки. Внеурочная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа со старшеклассниками. Основные критерии внеурочной деятельности. Основные документы, регламентирующие внеурочную деятельность. Организационно-методическая работа по внеурочной деятельности. Составить план физкультурно-массового мероприятия в школе для обучающихся 10-11 классов. Форма отчета: положение. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</i></p>
8	<p><i>Тема. Организационно-методическое обеспечение дифференцированного физического воспитания учащихся</i></p>

	<p><i>СР.</i> Организационно-методическое обеспечение дифференцированного физического воспитания старшеклассников (в аспекте физических нагрузок, педагогического контроля, выбора средств физкультурно-спортивной деятельности). Цели и задачи технологии дифференцированного обучения. Методические приемы, используемые в технологии дифференцированного обучения. Распределение школьников одного возраста и пола на группы разной подготовленности. Составление индивидуальной карты старшеклассника. Особенности оценивания знаний, умений и физической подготовленности в технологии дифференцированного обучения. Анализ урока физической культуры в школе с позиции здоровьесбережения. Цели и методы анализа урока физической культуры. Критерии эффективности уроков по физической культуре. Формирование привычек здорового образа жизни у студенческой молодежи. Компоненты (виды) и признаки здоровья. Здоровый образ жизни как социально-педагогическое явление. Влияние занятий физической культурой на профилактику социально опасных явлений общества. Деятельность педагога по физической культуре по формированию здорового образа жизни среди обучающихся. Подготовить доклад на тему: «Ценности здорового образа жизни старшеклассников». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
9	<p><i>Тема.</i> Современные компьютерные программы по оценке физического состояния школьников и студенческой молодежи – их характеристика и использование в образовательных учреждениях</p> <p><i>СР.</i> Современные компьютерные программы по оценке физического состояния школьников и студенческой молодежи – их характеристика и использование в образовательных учреждениях. Социальное значение мониторинга физического развития, физической подготовленности различных возрастных групп населения; программы мониторинга года для оценки физического состояния учащихся общеобразовательных школ. Использование данных мониторинга в самоконтроле школьников в процессе физического воспитания. Педагогический контроль за физической подготовленностью школьников. Мониторинг физической подготовленности занимающихся. Использование информационных технологий в оценке и коррекции показателей физического состояния учащихся. Коммуникационные технологии в реализации системы контроля. Оценки и мониторинга учебных достижений обучающихся. Подготовить доклад на тему: «Методические особенности проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности (на примере видов физкультурно-спортивной деятельности)». Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>
10	<p><i>Тема.</i> Учет функциональной и физической подготовленности школьников</p> <p><i>СР.</i> Оценка и учет компонентов здоровья в деятельности специалистов по физической культуре. Значение нормативной системы физического воспитания в подготовке подрастающего поколения к профессиональной деятельности. Современные подходы в оценке уровня физической подготовленности студенческой молодежи. Физическая работоспособность как критерий физического здоровья человека. Карточка (паспорт) здоровья обучающихся. Нормирование физических нагрузок в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и молодежи. Гигиенический оптимум двигательной активности человека. Оптимизация двигательной активности учащихся различных возрастных групп. Регламентация нагрузок и отдыха в процессе совершенствования двигательных способностей. Самоконтроль в процессе физкультурно-спортивной деятельности. Сущность и разновидности самоконтроля. Специализированный дневник - как основная документальная форма учета данных физкультурного самоконтроля (содержание, структура, форма ведения). Некоторые виды дневника самоконтроля. Анализ собственных показателей функциональной и физической подготовленности с точки зрения возрастных норм. Требования к выполнению работы: необходимо проанализировать данные и если есть отклонения от нормы, то нужно дать рекомендации по улучшению показателей. Подготовка к экзамену. Выполнение курсовой работы.</p>

## 6 Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1 . Рекомендуемая литература

#### 6.1.1 Обязательная литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник.- М.: Академия, 2013. – 528 с.
2. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник М.: Академия, 2014.- 480 с.

#### 6.1.2 Дополнительная литература

3. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник/ Барчуков И.С., Назаров Ю.Н., Кикоть В.Я.— Электрон.текстовые данные.— М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012.— 431 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15491>.— ЭБС «IPRbooks»
4. Борисова О.В., Бумарскова Н.Н. и др. Инновационные аспекты физической культуры и спорта. Выпуск 6 - Н [Электронный ресурс]: Сборник материалов научно-практической конференции / Борисова О.В., Бумарскова Н.Н., Гусева И.Г., Зайцев В.П., Манучарян С.В., Федяй И.А., Крылова Л.М. — Электрон.текстовые данные.— М.: МГСУ, 2013.— 272 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23726.html>.— ЭБС «IPRbooks»;
5. Евдокимов В.И. Методология и методика проведения научной работы по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]/ Евдокимов В.И., Чурганов О.А.— Электрон.текстовые данные.— М.: Советский спорт, 2010.— 247 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/16820>.— ЭБС «IPRbooks»
6. Организация физического воспитания детей и подростков в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс]: учебное пособие для практических занятий/ А.Г. Сетко [и др.].— Электрон.текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/21835>.— ЭБС «IPRbooks»
7. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон.текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106>.— ЭБС «IPRbooks»

#### *Нормативные документы*

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ– URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт начального образования (1-4 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г., №373– URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт основного общего образования (5-9 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г., №1897– URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)
- Федеральный Государственный образовательный стандарт среднего общего образования (10-11 кл.): утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г., №413– URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения: 02.02.2019)

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-коммуникационных технологий

#### 6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Наименование программного продукта
<i>Лицензионное программное обеспечение</i>	
1.	Операционная система Windows 10 Pro
2.	Операционная система Windows 7 Professional
3.	Операционная система Windows 8 Pro
4.	Операционная система Windows 8.1 Pro

5.	Операционная система Windows Server 2008
6.	Операционная система Windows Server 2012
7.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2010 Standard
8.	Пакет офисных программ Microsoft Office 2013 Standard
9.	Пакет офисных программ Microsoft office 2007 Standard
10.	ABBY FineReader 11 Corporate Edition
11.	Kaspersky Endpoint Security 11
12.	Pinnacle Studio 16 Ultimate Corp License (2 -4)
13.	VideoStudio Pro X4 License (1 - 10)
14.	Astra Linux Special Edition
15.	СПС Консультант-плюс
16.	Stat+ Professional 5.8 (Академическая версия)
<i>Свободно распространяемое программное обеспечение</i>	
17.	Яндекс Браузер
18.	Kinovea
19.	STDUViewer
20.	Telegram

### 6.2.2 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

<i>Электронно-библиотечные системы</i>		<i>Ссылка на ресурс</i>
1.	Электронно-библиотечная система MarcSQL (Электронная библиотека ЧГАФКиС)	<a href="http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp">http://bibleo.chgafkis.ru/marcweb2/Default.asp</a>
2.	Электронно-библиотечная система IPRbooks	<a href="https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a">https://www.iprbookshop.ru/?&amp;a</a>
3.	«Сетевая электронная библиотека вузов физкультуры и спорта» (ООО ЭБС «Лань»)	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
4.	Федеральный портал «Российское образование» [электронный ресурс]	<a href="https://edu.ru/">https://edu.ru/</a>
5.	<a href="http://www.consultant.ru/">Справочная правовая система «Консультант плюс»</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 7 Материально-техническое обеспечение дисциплины

<i>Учебные аудитории для проведения учебных занятий и помещения для самостоятельной работы обучающихся</i>	<i>Оборудование и технические средства обучения</i>
аудитория № 311 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор
аудитория № 312 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 321 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 324 учебная аудитория для проведения учебных занятий  г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя; 2. Технические средства обучения: экран, проектор, ноутбук
аудитория № 207 помещение для самостоятельной	1. Специализированная мебель: мебель аудиторная (столы, стулья, доска аудиторная), стол преподавателя, стул преподавателя;

работы обучающихся г. Чайковский, ул. Ленина, д.67.	2. Технические средства обучения: компьютерная техника с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Академии
---	---