

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное учреждение  
высшего профессионального образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт физической культуры и спорта



подписано электронно-цифровой подписью

### Программа дисциплины

Современные авторские школы в сфере физической культуры и спорта М2.ДВ.6

Направление подготовки: 034300.68 - Физическая культура

Профиль подготовки: Физическая культура в высшей школе

Квалификация выпускника: магистр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Абзалов Р.А. , Мухаметзянов Э.М.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

### **СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института физической культуры и спорта:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No 81373114

Казань

2014

## **Содержание**

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) профессор, д.н. (профессор) Абзалов Р.А. кафедра теории физической культуры Институт физической культуры и спорта , Rinat.Abzalov@kpfu.ru ; ассистент, б/с Мухаметзянов Э.М. кафедра теории физической культуры Институт физической культуры и спорта , EIMMuhametzyanov@kpfu.ru

## 1. Цели освоения дисциплины

Целью учебной программы является - формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств фитнес-аэробики для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением поставленных образовательных

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел " М2.ДВ.6 Профессиональный" основной образовательной программы 034300.68 Физическая культура и относится к дисциплинам по выбору. Осваивается на 2 курсе, 4 семестр.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889) программа предназначена для обучающихся 5-9 классов.

Исходя из принципа вариативности программы по "Физической культуре" и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование третьего часа по Физической культуре ведется отдельно, как предмет "Физическая культура" на основе "Фитнес - аэробика".

Весь курс рассчитан на 170 часов, соответственно: в 5 классе - 34 часа; во 6 классе - 34 часа; в 7 классе - 34 часа; в 8 классе - 34 часа; в 9 классе 34 часа;

При планировании учебного материала предусмотрена теоретическая подготовка обучающихся по разделу "Знания по физической культуре" по 2 часа в каждом году обучения, соответственно. Освоение учебных тем данного раздела осуществляется в процессе практического прохождения материала.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ок-1	педагогическая деятельность;
ок-2	аналитико-оценочная деятельность;
ок-3	- аналитико-оценочная деятельность; - управленческая деятельность
ок-4	- методическая деятельность; - проектная деятельность;
ок-5	- научно-исследовательская деятельность;
ок-6	- управленческая деятельность

В результате освоения дисциплины студент:

### 1. должен знать:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);  
особенности развития избранного вида спорта;  
педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;  
биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;  
физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;  
возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;  
психо - функциональные особенности собственного организма;  
индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;  
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;  
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### 2. должен уметь:

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;  
  
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;  
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;  
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### 3. должен владеть:

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9?13 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание"; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10?12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10?15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10?12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем

занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

психо - функциональные особенности собственного организма;  
индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;  
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;  
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.  
технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;  
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;  
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9?13 шагов разбега прыжок в высоту способом "перешагивание"; проплывать 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10?12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10?15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10?12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).



**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет зачетных(ые) единиц(ы) 72 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины зачет в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

##### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

###### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. I. Знания о физической культуре	4		0	4	0	домашнее задание
2.	Тема 2. II. Способы физкультурной деятельности	4		0	2	0	домашнее задание
3.	Тема 3. . Физическое совершенствование ? Функциональная тренировка	4		0	2	0	устный опрос

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
4.	Тема 4. ? Классическая аэробика ? Разновидности аэробики	4		0	4	0	домашнее задание
5.	Тема 5. ? стретчинг	4		0	4	0	домашнее задание
	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	зачет
	Итого			0	16	0	

## 4.2 Содержание дисциплины

### Тема 1. I. Знания о физической культуре

#### **практическое занятие (4 часа(ов)):**

История физической культуры. История олимпийского движения в России и её выдающиеся спортсмены, олимпийцы. История развития фитнес ? аэробики в мире и России. Классификация видов аэробики. Современные тенденции в фитнесе. Современное олимпийское и физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Физическая культура и спорт (основные понятия). Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества - общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Направления в фитнес-аэробики. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения. Физическая культура человека. Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку

### Тема 2. II. Способы физкультурной деятельности



### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

### **Тема 3. . Физическое совершенствование ? Функциональная тренировка**

#### **практическое занятие (2 часа(ов)):**

Физкультурно-оздоровительная деятельность .Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе видов фитнес-аэробики. Классическая аэробика: базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук ? вперёд, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища - повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей - сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из лёгкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации - ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперёд, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор-присев, упор - лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

### **Тема 4. ? Классическая аэробика ? Разновидности аэробики**

#### **практическое занятие (4 часа(ов)):**

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение. Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов ) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы

## Тема 5. ? стретчинг

### практическое занятие (4 часа(ов)):

Функциональная тренировка (тренинг):упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты

## 4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
1.	Тема 1. I. Знания о физической культуре	4		подготовка домашнего задания	5	домашнее задание
				самостоятельно организовывать и проводить занятия по видам фитнес-аэробики с разной целевой направл	5	Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме

N	Раздел Дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды самостоятельной работы студентов	Трудоемкость (в часах)	Формы контроля самостоятельной работы
2.	Тема 2. II. Способы физкультурной деятельности	4		находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь испр	12	Семинарское занятие с элементами тренинга: ?Успешное педагогическое общение?.
3.	Тема 3. . Физическое совершенствование ? Функциональная тренировка	4		самостоятельно составлять и выполнять различные аэробические комплексы изученных видов фитнес-аэр	10	Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме
4.	Тема 4. ? Классическая аэробика ? Разновидности аэробики	4		- влияние оздоровительных систем физического воспитания на крепление здоровья, профилактику заболева	12	Семинарское занятие
5.	Тема 5. ? стретчинг	4		выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической ку	12	Вопросы для собеседования
	Итого				56	

## 5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения

Вопросы для собеседования.

1. Учет возрастных психолого-физиологических особенностей детей.
2. Восстановительные средства и мероприятия.
3. Цели и задачи проведения подвижных игр.
4. Особенности проведения занятий по подвижным играм
5. Подвижная игра как средство подготовки младших школьников к спортивным играм.

**6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

### **Тема 1. I. Знания о физической культуре**

домашнее задание , примерные вопросы:

Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме

Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме , примерные вопросы:

Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме , примерные вопросы:

Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме

### **Тема 2. II. Способы физкультурной деятельности**

Семинарское занятие с элементами тренинга: ?Успешное педагогическое общение? , примерные вопросы:

Семинарское занятие с элементами тренинга: ?Успешное педагогическое общение?.

### **Тема 3. . Физическое совершенствование ? Функциональная тренировка**

Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме , примерные вопросы:

Наличие достижения обучающимися целей, формулируемых в терминах их действий (образовательных продуктов), проверяется в ходе выполнения ими заданий: решение типовых ситуационных задач по теме, проведение учебных игр, решение компьютерных тестовых заданий по теме

### **Тема 4. ? Классическая аэробика ? Разновидности аэробики**

Семинарское занятие , примерные вопросы:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной ) физической культуры, составлять и выполнять композиции из различных видов фитнес-аэробики (классической, танцевальной, функциональной); -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации

### **Тема 5. ? стретчинг**

Вопросы для собеседования , примерные вопросы:

изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно: ? формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; ? овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.); ? формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости); ? обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; ? взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики; ? планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики; ? изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека; ? развитие основных физических качеств; ? оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; ? организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров ? конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований; ? подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга; ? осуществление объективного судейства программ своих сверстников; ? анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; ? видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; ? выполнение комплексов на 8-16-32 счета из различных видов фитнес-аэробики с предметами и без, с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения; ? умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися; ? выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

### **Тема . Итоговая форма контроля**

Примерные вопросы к зачету:

Тестовые вопросы к модулю:

1. В каком году Генеральной Ассамблеей ООН принята Конвенция о правах ребенка?

1. 1988 г.
2. 1989 г.
3. 1990 г.
4. 1991 г.

2. В соответствии с Конвенцией о правах ребенка ребенком является каждое человеческое существо до достижения

1. 16-летнего возраста;
2. 18-летнего возраста;
3. 14-летнего возраста;
4. 12-летнего возраста.

3. В соответствии с Единым квалификационным справочником по должностям работников образования, учитель осуществляет контрольно-оценочную деятельность с использованием:

1. электронного журнала;
2. электронного дневника;
3. электронных форм учебной документации;
4. все ответы верны



4. Является ли знание современных педагогических технологий продуктивного, дифференцированного обучения, реализации компетентностного подхода, развивающего обучения обязательным компонентом квалификационной характеристики по должности учителя?
1. Да;
  2. Нет;
3. Требование предъявляется дифференцированно от предмета преподавания и квалификации учителя;
4. Единый квалификационный справочник по должностям работников образования данного требования не содержит.
5. Разрешается ли привлечение обучающихся, воспитанников гражданских образовательных учреждений к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия обучающихся, воспитанников и их родителей (законных представителей)?
1. Да;
  2. Нет;
3. В особых случаях, по распоряжению вышестоящих инстанций;
4. Разрешается эпизодически в связи с производственной необходимостью.
6. Какие виды аттестации обучающихся и выпускников предусмотрены Законом Российской Федерации "Об образовании"?
1. Текущая аттестация, аттестация по результатам четверти, годовая аттестация, итоговая аттестация;
  2. Аттестация по результатам изучения тем, учебных модулей, программ;
  3. Промежуточная аттестация, государственная (итоговая) аттестация;
  4. Текущая аттестация, промежуточная аттестация, государственная (итоговая) аттестации;
7. Кто из названных педагогов впервые обосновал дидактические принципы и правила?
1. Дж. Локк;
  2. Я.А. Коменский;
  3. К.Д. Ушинский;
  4. В.Ф. Одоевский
8. Ведущим видом деятельности младшего школьника является:
1. учебно-профессиональная деятельность;
  2. коммуникативная деятельность;
  3. учебная деятельность;
  4. трудовая деятельность.
9. Схема учебного взаимодействия с учетом активности всех его участников (выбрать правильный ответ):
1. субъект - объект;
  2. субъект - субъект;
  3. субъект - реакция;
  4. объект - объект.
10. Основная роль в формировании межличностных отношений у младших школьников принадлежит
1. педагогу;
  2. родителям;
  3. сверстникам, ближайшему окружению.
11. Выберите и вставьте правильный ответ:
- Компонентами учебной деятельности младшего школьника (по Д.Б. Эльконину) являются учебные задачи, ?, контроль, оценка.
1. учебные действия;

2. игровые действия;
  3. соблюдение учебной дисциплины;
  4. учебный режим.
12. Решение специальных мнемических задач способствует развитию
1. памяти;
  2. внимания;
  3. мышления;
  4. логики.
13. По мнению А.Н. Леонтьева, ядром личности младшего школьника является:
1. интеллектуальная сфера;
  2. мотивационная сфера;
  3. эмоциональная сфера;
  4. самосознание.
14. Нормативной базой для создания общеобразовательными учреждениями Российской Федерации рабочих учебных планов является
1. Закон Российской Федерации "Об образовании";
  2. Национальная доктрина образования в Российской Федерации;
  3. Базисный учебный план;
  4. Государственный образовательный стандарт.
15. В системе развивающего обучения Д.Б. Эльконина ? В.В. Давыдова акцент делается на:
1. на развитие творческих способностей;
  2. на формирование предметного мышления младших школьников;
  3. формирование теоретического мышления школьников;
  4. на формирование наглядно-образного мышления младших школьников.
16. Основная идея этого метода- обучение на активной основе, через целесообразную деятельность ученика, сообразуясь с его личным интересом именно в этом знании (Дж. Дьюи):
1. репродуктивный метод;
  2. наглядный метод;
  3. метод проектов;
  4. интерактивный метод.
17. Система гигиенических требований в ФГОС нацелена на
1. создание безопасных, комфортных условий обучения детей;
  2. на удовлетворение биологических потребностей младших школьников;
  3. на формирование физической культуры младших школьников;
  4. на реализацию инновационных процессов.
18. При каком условии возможно использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения:
1. по согласованию с директором школы;
  2. по решению методического объединения;.
  3. при положительных результатах гигиенической экспертизы;
  4. с разрешения курирующего заместителя директора.
19. Каким должно быть соотношение двигательно-активных и статических занятий при организации занятий по разделу "Внеурочная деятельность":
1. 50% / 50%,
  2. 80% / 20%,
  3. 40% / 60%
  4. 60% / 90%

20. К какой медицинской группе относят учащихся с незначительными изменениями в состоянии здоровья, функциональном состоянии организма, физическом развитии и не имеющих достаточного уровня физической подготовленности?

1. К основной медицинской группе;
2. К подготовительной медицинской группе;
3. К специальной медицинской группе;
4. Все ответы верны.

21. Укажите определение, соответствующее понятию "здоровье":

1. Состояние полного физического, психического и социального благополучия;
2. Состояние физического, психического благополучия и отсутствие вредных привычек;
3. Состояние физического, психического, финансового благополучия;
4. Все ответы верны.

22. Укажите, к какой группе результатов относится данный планируемый результат: потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и самого себя.

1. личностные;
2. метапредметные;
3. предметные;
4. Все ответы верны.

23. Как реализуется принцип целостности в курсе "Физическая культура"?

1. За счет организации учебного взаимодействия;
2. За счет интеграции знаний;
3. Путем введения новых форм деятельности;
4. Все ответы верны.

24. Оптимальным способом организации системы накопительной оценки в начальной школе признается

1. контрольная работа;
2. выставка;
3. портфолио;
4. лист самоконтроля.

25. Какие универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности?

1. Познавательные.
2. Коммуникативные.
3. Регулятивные.
4. Личностные.

26. Нормативно-управленческий документ образовательного учреждения, характеризующий систему организации образовательной деятельности педагога:

1. календарно-тематическое планирование;
2. расписание;
3. рабочая программа;
4. поурочный план.

27. Согласно статьям 32 и 55 Закона РФ "Об образовании", учитель вправе выбрать УМК

1. в соответствии с основной образовательной программой образовательного учреждения;
2. в соответствии с решением методического объединения;
3. по запросам родителей;
4. по требованию администрации образовательного учреждения.

28. В каком из разделов примерной программы по предмету характеризуются цели, назначение и место учебного предмета в системе начального образования?

1. Содержание курса;
  2. Основные виды учебной деятельности;
  3. Пояснительная записка;
  4. Тематическое планирование.
29. Педагогическая диагностика позволяет установить:
1. степень индивидуальных отклонений у человека;
  2. особенности мотивов человека;
  3. уровень овладения учебной деятельностью;
  4. особенности жизненной позиции человека.
30. Необходимый нормативный документ, предусмотренные в требованиях квалификационной характеристики учителя и отражающий цели, задачи и пути реализации содержания учебного предмета - это
1. календарно-тематическое планирование;
  2. поурочное планирование;
  3. рабочая программа;
  4. все ответы верны.
31. К какому виду универсальных учебных действий относится умение организовывать сотрудничество и планировать свою деятельность%
1. Личностные;
  2. Регулятивные;
  3. Коммуникативные;
  4. Все ответы верны.
32. Выберите и вставьте правильный ответ:  
? - это педагогически организованный целенаправленный процесс развития обучающегося как личности, гражданина, освоения и принятия им ценностей, нравственных установок и моральных норм общества.
1. Социализация;
  2. Обучение;
  3. Воспитание;
  4. Гуманизация.
33. В соответствии с ФГОС ООО, предметом итоговой оценки освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования должно быть:
1. достижение предметных результатов;
  2. достижение предметных и метапредметных результатов;
  3. достижение предметных, метапредметных и личностных результатов;
  4. все ответы верны.
34. В соответствии с ФГОС ООО , соотношение обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательного процесса, составляет:
1. 50% и 50 %
  2. 30% и 70 %
  3. 80% и 20%
  4. 60% и 30%
35. В соответствии с ФГОС ООО документ, который обеспечивает введение в действие и реализацию требований Стандарта, определяет общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся, состав обязательных учебных предметов и направлений внеурочной деятельности по классам (годам обучения):
1. Базисный учебный план начального общего образования,
  2. Программа формирования универсальных учебных действий,

3. Примерные программы отдельных учебных предметов,
4. Все ответы верны.
36. В соответствии с ФГОС НОО, сформированность универсальных учебных действий обучающихся должна быть определена:
  1. в процессе обучения в начальной школе;
  2. на этапе завершения обучения в начальной школе;
  3. на этапе поступления в начальную школу;
  4. до поступления в начальную школу.
37. В основе ФГОС ООО лежит:
  1. системно-деятельностный подход;
  2. информационно-коммуникативный подход;
  3. интегративный подход;
  4. все ответы верны.
38. В соответствии с ФГОС ООО, для достижения первого уровня результатов внеучебной деятельности особое значение имеет:
  1. взаимодействие школьников между собой на уровне класса;
  2. взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании);
  3. взаимодействие за пределами школы;
  4. все ответы верны.
39. В соответствии с ФГОС ООО, планируемые результаты, описывающие группу целей, характеризующих систему учебных действий в отношении опорного учебного материала, приводятся в блоках:
  1. "Выпускник научится";
  2. "Выпускник получит возможность научиться";
  3. "Выпускник обязан усвоить";
  4. 4. Все ответы верны.
40. В соответствии с ФГОС ООО, при оценке результатов деятельности образовательных учреждений и работников образования основным объектом оценки выступают:

### **7.1. Основная литература:**

Основная литература:

- 1.Общая педагогика физической культуры и спорта: Учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2012. - 208 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=357794>

### **7.2. Дополнительная литература:**

Дополнительная литература:

- 1.НеверковичС. Д. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. вузов / под ред. С. Д. Неверковича. - М. :Физическая культура, 2006. - 528 с.
- 2.Шарипов Ф.В. Педагогика и психология высшей школы: учеб.пособие / Ф.В. Шарипов. - М.: Логос, 2012. - 448 с. - (Новая университетская библиотека).  
<http://znanium.com/bookread.php?book=469411>

### **7.3. Интернет-ресурсы:**

образовательный портал standart.edu.ru - <http://standart.edu.ru/>

Сайт Министерства образования и науки РФ [электронный ресурс]. Соп. Минобрнауки России - [http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d\\_10/prm1897-1.pdf](http://www.edu.ru/db-mon/mo/Data/d_10/prm1897-1.pdf). Ст. 14.



12. 1SEPTEMBER.Ru: издательский портал ?Первое сентября?. ? М., 2009. - <http://www.1september.ru/infor/php/3267>. ? 23.04.2009.
13. Metodichka.Net: информационный портал. ? М., 2009. ? - <http://www.metodichka.net/integr.php?catid=40&blogid=15>. ? 15.04.2009
14. RusEdu.Ru: образовательный портал. ? М., 2009. - <http://www.rusedu.info>. ? 5.04.2009.

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Современные авторские школы в сфере физической культуры и спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Лингафонный кабинет, представляющий собой универсальный лингафонно-программный комплекс на базе компьютерного класса, состоящий из рабочего места преподавателя (стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Tutor, головная гарнитура), и не менее 12 рабочих мест студентов (специальный стол, стул, монитор, персональный компьютер с программным обеспечением SANAKO Study Student, головная гарнитура), сетевого коммутатора для структурированной кабельной системы кабинета.

Лингафонный кабинет представляет собой комплекс мультимедийного оборудования и программного обеспечения для обучения иностранным языкам, включающий программное обеспечение управления классом и SANAKO Study 1200, которые дают возможность использования в учебном процессе интерактивные технологии обучения с использованием современных мультимедийных средств, ресурсов Интернета.

Программный комплекс SANAKO Study 1200 дает возможность инновационного ведения учебного процесса, он предлагает широкий спектр видов деятельности (заданий), поддерживающих как практики слушания, так и тренинги речевой активности: практика чтения, прослушивание, следование образцу, обсуждение, круглый стол, использование Интернета, самообучение, тестирование. Преподаватель является центральной фигурой процесса обучения. Ему предоставляются инструменты управления классом. Он также может использовать многочисленные методы оценки достижений учащихся и следить за их динамикой. SANAKO Study 1200 предоставляет учащимся наилучшие возможности для выполнения речевых упражнений и заданий, основанных на текстах, аудио- и видеоматериалах. Вся аудитория может быть разделена на подгруппы. Это позволяет организовать отдельную траекторию обучения для каждой подгруппы. Учащиеся могут работать самостоятельно, в автономном режиме, при этом преподаватель может контролировать их действия. В состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль Examination Module - модуль создания и управления тестами для проверки конкретных навыков и способностей учащегося. Гибкость данного модуля позволяет преподавателям легко варьировать типы вопросов в тесте и редактировать существующие тесты.

Также в состав программного комплекса SANAKO Study 1200 также входит модуль обратной связи, с помощью которых можно в процессе занятия провести экспресс-опрос аудитории без подготовки большого теста, а также узнать мнение аудитории по какой-либо теме.

Каждый компьютер лингафонного класса имеет широкополосный доступ к сети Интернет, лицензионное программное обеспечение. Все универсальные лингафонно-программные комплексы подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Программа дисциплины Менеджмент реализуется в учебном кабинете No108

"Общепрофессиональных дисциплин: менеджмент и спорт

ны  
х  
сооружений".  
Оборудование кабинета:  
-  
посадочных мест  
-  
16;  
-  
рабочее место преподавателя: письменный стол, стул, компьютерный стол с компьютером;  
-  
доска с освещением;  
-  
настенные стенды;  
-

таблицы, рисунки, графики по темам дисциплины;

-

дидактические единицы

с раздаточным материалом.

Технические средства обучения:

-

компьютер с лицензионным программным обеспечением;

-

принтер

-

телевизор

-

плазменный телевизор

TOSHIBA

(

104 дюйма)

с возможностью вывода на экран

учебного материала в виде текстового материала с

крупным шрифтом, рисунков, таблиц,

графических изображений

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 034300.68 "Физическая культура" и магистерской программе Физическая культура в высшей школе .

Автор(ы):

Абзалов Р.А. \_\_\_\_\_

Мухаметзянов Э.М. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.