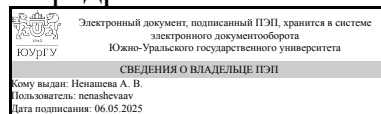


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий выпускающей  
кафедрой



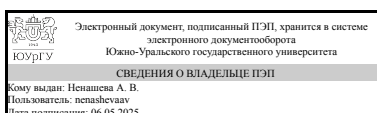
А. В. Ненашева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины** 1.Ф.П0.07.02 Индивидуальные особенности физического воспитания  
**для направления** 44.03.01 Педагогическое образование  
**уровень** Бакалавриат  
**профиль подготовки** Физкультурное образование  
**форма обучения** очная  
**кафедра-разработчик** Теория и методика физической культуры и спорта

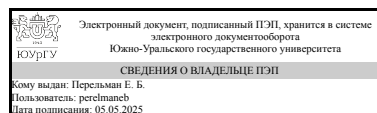
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, утверждённым приказом Минобрнауки от 22.02.2018 № 121

Зав.кафедрой разработчика,  
д.биол.н., доц.



А. В. Ненашева

Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



Е. Б. Перельман

## 1. Цели и задачи дисциплины

Цель: Знать особенности физического воспитания в различные периоды жизни.

Задачи: 1.Изучить особенности адаптации к физическим нагрузкам и резервные возможности организма людей разного возраста; 2. Сформировать представление о возрастных особенностях развития детей и подростков разного пола; 3.Сформировать представления об анатомо-физиологических отличиях организма подростков от организма взрослого; 4.Изучить особенности проведения занятий физической культурой у всех возрастных категорий населения.

## Краткое содержание дисциплины

Индивидуальные особенности физического воспитания на разных этапах развития человека. Индивидуальные особенности развития детей и подростков. Адаптация к физическим нагрузкам и резервные возможности организма. Цель, формы и содержание проведения занятий физической культурой у всех возрастных категорий населения.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)                                                                                                | Планируемые результаты обучения по дисциплине                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| УК-1 Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач                | Знает: показатели физической подготовленности, классификацию методов и средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.<br>Умеет: осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.<br>Имеет практический опыт: решения поставленных задач в области физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. |
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности      | Знает: показатели физической подготовленности, классификацию методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.<br>Умеет: применять методы и средства физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности.                           |
| ПК-1 Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач | Знает: возрастную периодизацию, средства, методы, принципы, формы обучения в соответствии с полом, возрастом, уровнем подготовленности в области физической культуры и спорта.<br>Умеет: осуществлять отбор содержания учебного материала для его реализации в различных формах обучения.<br>Имеет практический опыт: разрабатывать                                                                                                |

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                         | различные формы учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ПК-2 Способен осуществлять целенаправленную воспитательную деятельность                                                                 | Знает: воспитательные цели, основы проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации.<br>Умеет: применять способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности.<br>Имеет практический опыт: реализации воспитательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                                                                                                                                                                          |
| ПК-5 Способен организовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность обучающихся в соответствующей предметной области | Знает: принципы проектирования, передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности.<br>Умеет: реализовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.<br>Имеет практический опыт: владения современными передовыми проектными технологиями, выполнения учебно-проектной деятельности.                                                                                                                                                   |
| ПК-6 Способен использовать современные методы и технологии обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья.                         | Знает: методики и современные технологии педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.<br>Умеет: выбирать способы консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.<br>Имеет практический опыт: применения методик и современных технологий педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.                                                                       |
| ПК-7 Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности              | Знает: основные меры профилактики детского травматизма.<br>Умеет: применять здоровье сберегающие технологии в учебном процессе.<br>Имеет практический опыт: использования здоровье сберегающих технологий в учебном процессе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ПК-9 Способен планировать, организовывать, контролировать и координировать образовательный процесс                                      | Знает: основы планирования и проведения занятий по физической воспитанию с учетом индивидуальных особенностей занимающихся людей.<br>Умеет: планировать, организовывать, контролировать и координировать свою деятельность в ходе решения задач в области физического воспитания.<br>Имеет практический опыт: анализа образовательной среды, определения цели деятельности субъектов образовательного процесса, с учетом их индивидуальных особенностей и определения способов ее достижения при организации занятий по физическому воспитанию |

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

| Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана                                                                                 | Перечень последующих дисциплин, видов работ |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Физиология физического воспитания и спорта, Теория и методика физической культуры, Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности | Не предусмотрены                            |

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

| Дисциплина                                 | Требования                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физиология физического воспитания и спорта | <p>Знает: понятие о системе физической культуры, её целях, задачах и общих принципах; основные технологии поиска и сбора информации; способы статистической обработки данных, представленных в различных измерительных шкалах и анализ полученных результатов., основы физиологии физического воспитания, кардиопульмональную систему, статокINETическую устойчивость и опорно-двигательного аппарата при внешних воздействиях., технологию осуществления поиска и систематизации научной информации., технологию осуществления поиска и систематизации научной информации; основные закономерности физиологических процессов, протекающих в организме человека при различных физических нагрузках., методы физиологического тестирования изменений в процессе образовательной деятельности. Умеет: работать с информацией, представленной в различной форме; обрабатывать данные средствами стандартного программного обеспечения; обосновывать решение задач физиологии физического воспитания и спорта с позиций системного подхода; осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач., оценивать эффективность занятий физической культурой, анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приемы их устранения., соотносить теоретические знания с содержанием практики спортивно-оздоровительных технологий; оценивать эффективность занятий физической культурой., анализировать информационные ресурсы по исследованиям в сфере ФКиС, отличать факты от мнений, интерпретаций, оценок., оценивать динамику физиологических процессов при</p> |

|                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                   | <p>образовательной деятельности. Имеет практический опыт: работы с персональным компьютером и поисковыми сервисами Интернета; критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам физиологии физического воспитания и спорта., владения навыками самостоятельной организации исследований, в том числе обучения других методикам проведения исследований в сфере ФКиС., владения навыками самостоятельной организации исследований, в том числе обучения других методикам проведения исследований в сфере ФКиС., методом критического анализа и обобщения информации по актуальным вопросам развития ФКиС и эффективности физкультурно-спортивной деятельности., владения методиками контроля и координации за физиологическими функциями при осуществлении образовательной деятельности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>Средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности</p> | <p>Знает: особенности применения средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья., средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности., средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности; принципы проектирования оздоровительной деятельности., основы здоровьесбережения с применением средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности., основные приемы и нормы социального взаимодействия. , средства и формы физкультурно-оздоровительной деятельности; способы оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся по вопросам оздоровительного влияния различных средств на здоровье учащихся., средства и формы физкультурноспортивной деятельности; алгоритмы поиска оптимальных способов решения задач в рамках поставленной цели, технологию проектирования, необходимые ресурсы, действующие правовые нормы и ограничения., структуру, состав основных оздоровительных средств, формы физкультурно-оздоровительной деятельности, дидактические компоненты., особенности применения средств контроля и самоконтроля функционального состояния и здоровья обучающихся., особенности средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности детей и подростков, варианты их применения в образовательном процессе. Умеет: включать методики и технологии психолого-педагогического сопровождения, оздоровления обучающихся с ограниченными возможностями</p> |

здоровья в план учебно-воспитательного процесса., аргументированно формировать собственное суждение и оценку влияния различных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности., использовать передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся с включением средств и систем оздоровления., определять факторы, необходимые для оказания доврачебной помощи обучающимся., устанавливать и поддерживать взаимодействие, обеспечивающее успешную работу в коллективе., ставить воспитательные цели, проектировать воспитательную деятельность в соответствии с требованиями ФГОС ОО и необходимостью физкультурно-оздоровительной деятельности., определять задачи исходя из поставленной цели с учетом действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., осуществлять отбор учебного содержания для его реализации в различных формах обучения в соответствии с требованиями ФГОС ОО и принципом оздоровительной направленности., корректировать план образовательного процесса в соответствии с результатами диагностики функционального состояния и здоровья обучающихся., применять методы анализа педагогической ситуации для ее коррекции с помощью средств и систем оздоровления детей и подростков. Имеет практический опыт: выбора способов оказания консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам оздоровления., анализа источников информации с целью выявления их противоречий и поиска достоверных суждений о пользе и вариантах реализации средств и форм оздоровления., разработки и реализации индивидуальной и совместной учебно-проектной деятельности обучающихся в сфере оздоровления., оценки рисков травматизма в учебно-воспитательном процессе., владения навыками социального взаимодействия в профессиональной деятельности., выбора способов организации и оценки различных видов внеурочной деятельности с точки зрения оценки их оздоровительного влияния., владения инструментами для определения и достижения задач, подчиненных общей цели, с использованием действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений., разрабатывать различные формы учебно-оздоровительных занятий, применять методы, приемы и технологии обучения в

|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <p>оздоровительной работе., разработки образовательных программ различных уровней обучения с внедрением современных средств и форм физкультурно-оздоровительной деятельности., проектирования учебно-воспитательного процесса с опорой на научно-обоснованные закономерности применения средств и систем оздоровления детей и подростков.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Теория и методика физической культуры | <p>Знает: особенности планирования, организации и контроля образовательной и развивающей деятельности в физическом воспитании и спортивной тренировке., общие положения и понятия дисциплины, основные показатели физического развития, функциональной подготовленности и работоспособности и влияние физических упражнений на данные показатели., исторические и социокультурные особенности формирования систем физической культуры в мировом пространстве и на территории России, основные философские методологические подходы к формированию теоретических и методических основ физической культуры с учетом религиозных учений и этических норм, принятых в тех или иных социальных странах., семантику базовых понятий теории физической культуры, может на основе системного и критического мышления аргументированно формировать собственную интерпретацию решения методических задач в процессе физического воспитания и спортивной тренировки, готов к оценке результатов педагогических процессов в сфере физической культуры., основополагающие принципы проектирования, особенности проектных технологий в физическом воспитании и спортивной тренировке., правила безопасного поведения на занятиях физическими упражнениями в различных условиях, принципы дозирования адекватной возможностям занимающихся физической нагрузки, основы оказания первой доврачебной помощи при травмах., основополагающие и частные принципы физического воспитания и спортивной тренировки, структуру, состав и особенности средств, методов и педагогических условий эффективного решения педагогических задач в сфере физической культуры. Умеет: спланировать, осуществить и оценить эффективность деятельности субъектов образовательного процесса в различных педагогических условиях в физическом воспитании и спортивной тренировке., самостоятельно оценивать уровень физической подготовленности; проводить занятия по общей физической подготовке; использовать основы</p> |

физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом условий реализации социальной и профессиональной деятельности., эффективно использовать исторический потенциал традиционных форм, средств и методов физического воспитания и спорта различных этно-культурных слоев общества., выявить факторы, позволяющие решить педагогические задачи в физическом воспитании и спортивной тренировке, подобрать необходимые средства, методы и условия, на них воздействующие, и определить степень результативности применения выбранных средств и методов в практической педагогической деятельности в сфере физической культуры., спланировать, замотивировать занимающихся и реализовать индивидуальную или совместную учебно-проектную деятельность в физическом воспитании и спортивной тренировке., применить на практике меры профилактики травматизма, грамотно дозировать параметры физической нагрузки, внедрить в практическую работу здоровьесформирующие педагогические технологии; оказать первую доврачебную помощь., осуществлять выбор образовательных стратегий в соответствии с требованиями ФГОС ОО, конкретными задачами и особенностями состояния занимающихся, осуществлять рефлексию эффективности применяемых средств и методов. Имеет практический опыт: управления коллективом учащихся, формирования у них учебно-познавательной мотивации к физической активности в рамках урочной и внеурочной деятельности., владения методами самоконтроля и анализа своего физического состояния, технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности., конструктивно взаимодействовать с занимающимися и коллегами с учетом их социокультурных особенностей в целях успешного выполнения профессиональных задач и социальной интеграции; сознательно выбирает ценностные ориентиры и гражданскую позицию; аргументированно обсуждает и решает проблемы мировоззренческого, общественного и личностного характера., анализа и синтеза информации из различных сфер знания в направлении повышения эффективности частных процессов физического воспитания и спортивной тренировки., использования передовых педагогических и информационных технологий в процессе реализации учебно-проектной деятельности обучающихся в

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | физическом воспитании и спортивной тренировке., оказания первой доврачебной помощи при травмах, реализации здоровьесформирующих педагогических технологий и оценки их эффективности., осуществления планирования, организации и контроля эффективности различных форм занятий в рамках физического воспитания и спортивной тренировки. |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 54,25 ч. контактной работы

| Вид учебной работы                                                                          | Всего часов | Распределение по семестрам в часах |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------|
|                                                                                             |             | Номер семестра                     |
|                                                                                             |             | 7                                  |
| Общая трудоёмкость дисциплины                                                               | 108         | 108                                |
| <i>Аудиторные занятия:</i>                                                                  | 48          | 48                                 |
| Лекции (Л)                                                                                  | 16          | 16                                 |
| Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)                  | 32          | 32                                 |
| Лабораторные работы (ЛР)                                                                    | 0           | 0                                  |
| <i>Самостоятельная работа (СРС)</i>                                                         | 53,75       | 53,75                              |
| Подготовка к зачету                                                                         | 23,75       | 23,75                              |
| Изучение и конспектирование монографий, учебных пособий, хрестоматий и сборников документов | 15          | 15                                 |
| Подготовка презентации и доклада по темам дисциплины                                        | 15          | 15                                 |
| Консультации и промежуточная аттестация                                                     | 6,25        | 6,25                               |
| Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)                                                    | -           | зачет                              |

#### 5. Содержание дисциплины

| № раздела | Наименование разделов дисциплины                                                                                                                                                                                 | Объем аудиторных занятий по видам в часах |   |    |    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---|----|----|
|           |                                                                                                                                                                                                                  | Всего                                     | Л | ПЗ | ЛР |
| 1         | Возрастные особенности физического воспитания. Цель и содержание на разных этапах развития человека                                                                                                              | 10                                        | 4 | 6  | 0  |
| 2         | Особенности физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста                                                                                                                                        | 18                                        | 4 | 14 | 0  |
| 3         | Организация и проведение занятий физической культурой для студенческой молодежи                                                                                                                                  | 10                                        | 4 | 6  | 0  |
| 4         | Характерные возрастные особенности физического воспитания людей зрелого и пожилого возраста. Методики и современные технологии педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. | 10                                        | 4 | 6  | 0  |

##### 5.1. Лекции

| № лекции | № раздела | Наименование или краткое содержание лекционного занятия                                                                                                                                               | Кол-во часов |
|----------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-4      | 1         | Возрастные особенности физического воспитания. Цель и содержание на разных этапах развития человека                                                                                                   | 4            |
| 5-8      | 2         | Особенности физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста                                                                                                                             | 4            |
| 9-12     | 3         | Основные задачи в воспитании физических способностей студентов                                                                                                                                        | 4            |
| 13-16    | 4         | Характерные особенности физического воспитания людей зрелого и пожилого возраста. Методики и современные технологии педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. | 4            |

## 5.2. Практические занятия, семинары

| № занятия | № раздела | Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара                                                                                                                                                       | Кол-во часов |
|-----------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-4       | 1         | Возрастные особенности физического воспитания в различные периоды жизни                                                                                                                                                   | 6            |
| 5-8       | 2         | Особенности проведения занятий по физическому воспитанию детей дошкольного и школьного возраста                                                                                                                           | 6            |
| 78        | 2         | Особенности проведения занятий по физическому воспитанию учащихся среднего и старшего школьного возраста                                                                                                                  | 6            |
| 79        | 2         | Особенности проведения занятий по физическому воспитанию детей младшего школьного возраста                                                                                                                                | 2            |
| 9-12      | 3         | Физическое воспитание студенческой молодежи.                                                                                                                                                                              | 6            |
| 13-16     | 4         | Характерные особенности занятий физической культурой и спортом для людей зрелого и пожилого возраста. Методики и современные технологии педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. | 6            |

## 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

## 5.4. Самостоятельная работа студента

| Выполнение СРС                                                                              |                                                                                                                                                             |         |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------|
| Подвид СРС                                                                                  | Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс                                                                                  | Семестр | Кол-во часов |
| Подготовка к зачету                                                                         | ПУЭМД: Оsn. лит. 1: С. 230-460; ЭУМД: Оsn. лит. 1: С. 3-47 ; осн. лит2: С. 5-123 ; осн. лит. 3: С. 74-142, С. 157-237, С. 266-297. Глобальная сеть Интернет | 7       | 23,75        |
| Изучение и конспектирование монографий, учебных пособий, хрестоматий и сборников документов | ПУЭМД: Оsn. лит. 1: С. 230-460; ЭУМД: Оsn. лит. 1: С. 3-47 ; осн. лит2: С. 5-123 ; осн. лит. 3: С. 74-142, С. 157-237, С. 266-297. Глобальная сеть Интернет | 7       | 15           |
| Подготовка презентации и доклада по темам дисциплины                                        | ПУЭМД: Оsn. лит. 1: С. 230-460; ЭУМД: Оsn. лит. 1: С. 3-47 ; осн. лит2: С. 5-123 ; осн. лит. 3: С. 74-142, С. 157-237, С. 266-297. Глобальная сеть Интернет | 7       | 15           |

## 6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

| № КМ | Се-местр | Вид контроля     | Название контрольного мероприятия | Вес | Макс. балл | Порядок начисления баллов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Учитывается в ПА |
|------|----------|------------------|-----------------------------------|-----|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1    | 7        | Текущий контроль | тест нок                          | 0   | 10         | Тест ТМФКС НОК, содержит 10 вопросов. Максимальная оценка - 10 баллов. Время выполнения теста 10 минут. Тест считается пройденным, если студент набрал не менее 6 баллов за тест.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | зачет            |
| 2    | 7        | Текущий контроль | Устный опрос 1                    | 15  | 5          | 5 баллов: студент демонстрирует полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры не только из рекомендуемой литературы, но и самостоятельно составленные, демонстрирует способности анализа и высокий уровень самостоятельности.<br>4 балла: студент демонстрирует полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры и демонстрирует высокий уровень самостоятельности, устанавливает причинно-следственные связи обсуждаемых проблем.<br>3 балла: студент слабо ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, преимущественно корректно использует терминологический аппарат, недостаточно доказательно и полно обосновывает свои суждения, с затруднением приводит свои примеры.<br>2 балла: студент не ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, некорректно использует терминологический аппарат, не приводит примеры к своим суждениям.<br>1 балл: студент не ориентируется в материале, допускает грубые ошибки в определении понятий, | зачет            |

|   |   |                  |                                                   |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |       |
|---|---|------------------|---------------------------------------------------|----|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                  |                                                   |    |   | 0 баллов: студент не дает ответ на поставленный вопрос                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |
| 3 | 7 | Текущий контроль | Задание 1<br>Таблица<br>"Возрастная периодизация" | 20 | 5 | <p>5 баллов: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, представлена характеристика элементов в краткой форме; присутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>4 балла: выставляется студенту, если: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; выполнен правильный отбор информации, установлена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>3 балла: оформление и содержание таблицы соответствует требованиям к оформлению; не выполнен правильный отбор информации, нарушена логичность структуры таблицы; представлена характеристика элементов не в краткой форме; отсутствует наличие обобщающего характера изложения информации.</p> <p>2 балла: студент не ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, некорректно использует терминологический аппарат, не приводит примеры к своим суждениям.</p> <p>1 балл: студент не ориентируется в материале, допускает грубые ошибки в определении понятий,</p> <p>0 баллов: студент не выполнил задание</p> | зачет |
| 4 | 7 | Текущий контроль | Задание 2<br>Защита проекта                       | 30 | 5 | <p>5 баллов: выступающий свободно ориентируется в представляемом материале, без опоры на письменный текст; выступление соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы обоснованы, все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя дается полный и развернутый ответ</p> <p>4 балла: выступающий достаточно свободно ориентируется в представляемом материале, иногда обращаясь к письменному тексту; работа</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | зачет |

|   |   |                  |                |    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
|---|---|------------------|----------------|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                  |                |    |   | <p>соответствует теме, идеи сформулированы четко, изложены ясно, логично и полно, выводы сделаны частично или не всегда обоснованы, необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены не в полном объеме, на вопросы преподавателя дается понятный ответ.</p> <p>3 балла: выступающий не вполне убедителен и уверен в представляемом материале, текст доклада читается; работа частично соответствует теме, идеи сформулированы не четко, есть недочеты в логике и полноте изложения, выводы обоснованы не убедительно, так как не все необходимые данные (факты, статистика, эксперимент), на основании которых сделаны выводы, представлены, на вопросы преподавателя даются краткие и несодержательные ответы.</p> <p>2 балла: студент обнаруживает незнание большей части соответствующего вопроса, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал</p> <p>1 балл: работа не соответствует теме, идеи сформулированы нечетко, нелогично и обрывочно, выводов нет, ответы на вопросы выступающий дать затрудняется.</p> <p>0 баллов: задание не выполнено.</p> |       |
| 5 | 7 | Текущий контроль | Устный опрос 2 | 15 | 5 | <p>5 баллов: студент демонстрирует полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры не только из рекомендуемой литературы, но и самостоятельно составленные, демонстрирует способности анализа и высокий уровень самостоятельности.</p> <p>4 балла: студент демонстрирует полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры и демонстрирует высокий уровень самостоятельности, устанавливает причинно-следственные связи обсуждаемых проблем.</p> <p>3 балла: студент слабо ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, преимущественно корректно использует терминологический аппарат,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | зачет |

|   |   |                          |                                      |    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
|---|---|--------------------------|--------------------------------------|----|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|   |   |                          |                                      |    |    | <p>недостаточно доказательно и полно обосновывает свои суждения, с затруднением приводит свои примеры.</p> <p>2 балла: студент не ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, некорректно использует терминологический аппарат, не приводит примеры</p> <p>1 балл: студент не ориентируется в материале, допускает грубые ошибки в определении понятий,</p> <p>0 баллов: студент не дает ответ на поставленный вопрос</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |       |
| 6 | 7 | Текущий контроль         | Задание 3                            | 20 | 5  | <p>5 баллов: студент демонстрирует полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры не только из рекомендуемой литературы, но и самостоятельно составленные, демонстрирует способности анализа и высокий уровень самостоятельности.</p> <p>4 балла: студент демонстрирует полное понимание материала, дает верные определения основных понятий, корректно использует терминологический аппарат, может обосновать свои суждения, приводит примеры и демонстрирует высокий уровень самостоятельности, устанавливает причинно-следственные связи обсуждаемых проблем.</p> <p>3 балла: студент слабо ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, преимущественно корректно использует терминологический аппарат, недостаточно доказательно и полно обосновывает свои суждения, с затруднением приводит свои примеры.</p> <p>2 балла: студент не ориентируется в материале, допускает ошибки и неточности в определении основных понятий, некорректно использует терминологический аппарат, не приводит примеры к своим суждениям.</p> | зачет |
| 7 | 7 | Промежуточная аттестация | зачет в форме итогового тестирования | -  | 20 | <p>Промежуточная аттестация проходит в форме компьютерного тестирования. Тест содержит 20 вопросов. Время выполнения - 20 минут. Количество попыток 2. Максимальная оценка - 20 баллов. Зачтено</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | зачет |

|  |  |  |  |  |                                                  |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------|--|
|  |  |  |  |  | от 12 до 20 баллов. Незачтено от 0 до 17 баллов. |  |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------------------|--|

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

| Вид промежуточной аттестации | Процедура проведения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Критерии оценивания                     |
|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| зачет                        | <p>Итоговый рейтинг обучающегося может формироваться на основании только текущего контроля, путем сложения рейтинга за полученные оценки за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля. Студент вправе прийти на зачет для улучшения своего рейтинга. В этом случае оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине производится на основании рейтинга, который рассчитывается как сумма рейтинга за текущий контроль, умноженного на 0,6 и рейтинга, полученного за ответ на зачете (промежуточная аттестация), умноженного на 0,4.</p> <p>Преподаватель проводит мероприятие промежуточной аттестации в форме компьютерного тестирования.</p> <p>Преподаватель открывает доступ к тесту, озвучивая это обучающимся. Итоговый тест содержит 20 заданий по всем темам курса. Время тестирования - 20 минут. Максимальная оценка за тест - 20 баллов. Тест считается успешно пройденным, если студент дал не менее 60 % правильных ответов (не менее 12 баллов). Обучающиеся решают тест. По истечении времени тестирования преподаватель озвучивает результаты.</p> | В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения |

## 6.3. Паспорт фонда оценочных средств

| Компетенции | Результаты обучения                                                                                                                                                                                                     | № KM |   |   |   |   |   |   |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|---|---|---|---|---|---|
|             |                                                                                                                                                                                                                         | 1    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| УК-1        | Знает: показатели физической подготовленности, классификацию методов и средств физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                 | +    | + | + | + | + | + | + |
| УК-1        | Умеет: осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач.                                                                                           | +    | + | + | + | + | + | + |
| УК-1        | Имеет практический опыт: решения поставленных задач в области физического воспитания с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                                  |      |   | + | + |   | + |   |
| УК-7        | Знает: показатели физической подготовленности, классификацию методов и средств физического воспитания для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                           | +    | + |   | + | + | + | + |
| УК-7        | Умеет: применять методы и средства физического воспитания с различным контингентом занимающихся с учетом их возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровнем физической подготовленности. |      |   |   | + |   | + | + |
| ПК-1        | Знает: возрастную периодизацию, средства, методы, принципы, формы обучения в соответствии с полом, возрастом, уровнем подготовленности в области физической культуры и спорта.                                          |      | + | + | + | + | + | + |
| ПК-1        | Умеет: осуществлять отбор содержания учебного материала для его реализации в различных формах обучения.                                                                                                                 |      |   | + | + |   | + |   |
| ПК-1        | Имеет практический опыт: разрабатывать различные формы учебных                                                                                                                                                          |      |   | + |   |   |   |   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |  |   |   |   |   |   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|---|---|---|---|---|
|      | занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                                                                                                                                                 |  |  |  |   |   |   |   |   |
| ПК-2 | Знает: воспитательные цели, основы проектирования воспитательной деятельности и методов ее реализации.                                                                                                                                                    |  |  |  | + | + |   | + |   |
| ПК-2 | Умеет: применять способы организации и оценки различных видов внеурочной деятельности.                                                                                                                                                                    |  |  |  | + |   |   |   |   |
| ПК-2 | Имеет практический опыт: реализации воспитательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                                                                                         |  |  |  | + |   |   |   |   |
| ПК-5 | Знает: принципы проектирования, передовые педагогические технологии в процессе реализации учебно-проектной деятельности.                                                                                                                                  |  |  |  | + |   |   |   |   |
| ПК-5 | Умеет: реализовывать индивидуальную и совместную учебно-проектную деятельность с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.                                                                                                                          |  |  |  | + |   |   |   |   |
| ПК-5 | Имеет практический опыт: владения современными передовыми проектными технологиями, выполнения учебно-проектной деятельности.                                                                                                                              |  |  |  | + |   |   |   |   |
| ПК-6 | Знает: методики и современные технологии педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.                                                                                                                                |  |  |  |   |   | + | + | + |
| ПК-6 | Умеет: выбирать способы консультативной помощи родителям (законным представителям) обучающихся с особыми образовательными потребностями по вопросам воспитания и обучения детей.                                                                          |  |  |  |   |   |   | + |   |
| ПК-6 | Имеет практический опыт: применения методик и современных технологий педагогического сопровождения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.                                                                                                    |  |  |  |   |   |   | + |   |
| ПК-7 | Знает: основные меры профилактики детского травматизма.                                                                                                                                                                                                   |  |  |  |   |   | + | + | + |
| ПК-7 | Умеет: применять здоровьесберегающие технологии в учебном процессе.                                                                                                                                                                                       |  |  |  |   | + |   | + |   |
| ПК-7 | Имеет практический опыт: использования здоровьесберегающих технологий в учебном процессе.                                                                                                                                                                 |  |  |  |   |   |   | + |   |
| ПК-9 | Знает: основы планирования и проведения занятий по физической воспитанию с учетом индивидуальных особенностей занимающихся людей.                                                                                                                         |  |  |  |   | + |   |   |   |
| ПК-9 | Умеет: планировать, организовывать, контролировать и координировать свою деятельность в ходе решения задач в области физического воспитания.                                                                                                              |  |  |  |   | + |   |   |   |
| ПК-9 | Имеет практический опыт: анализа образовательной среды, определения цели деятельности субъектов образовательного процесса, с учетом их индивидуальных особенностей и определения способов ее достижения при организации занятий по физическому воспитанию |  |  |  |   | + |   |   |   |

Типовые контрольные задания по каждому мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

1. Теория и методика физической культуры Учебник для вузов по специальности 022300 "Физическая культура и спорт" Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева и др.; Под ред. Ю. Ф. Курамшина. - 2-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2004. - 463 с.

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

1. Конспекты лекций по дисциплине Возрастные особенности физического воспитания

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

1. Конспекты лекций по дисциплине Возрастные особенности физического воспитания

### Электронная учебно-методическая документация

| № | Вид литературы      | Наименование ресурса в электронной форме | Библиографическое описание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---|---------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Лобастова, М. А. Теория и методика физического воспитания с практикумом : учебно-методическое пособие / М. А. Лобастова. — Барнаул : АлтГПУ, 2022. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. <a href="https://e.lanbook.com/book/292118">https://e.lanbook.com/book/292118</a>                                                                                  |
| 2 | Основная литература | ЭБС издательства Лань                    | Файзрахманов, И. И. Теория и методика физического воспитания обучающихся : учебно-методическое пособие / И. И. Файзрахманов, И. Г. Хурамшин, С. С. Русакова. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2024. — 163 с. — ISBN 978-5-6052968-7-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <a href="https://e.lanbook.com/book/452099">https://e.lanbook.com/book/452099</a> |

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

Нет

### 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

| Вид занятий                     | № ауд.  | Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий                  |
|---------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Практические занятия и семинары | 202 (6) | Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мыш, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП. |
| Самостоятельная работа студента |         | Автоматизированное рабочее место: монитор; системный блок; колонки; мыш; клавиатура; сетевой фильтр. Зал с выходом в Интернет                                     |
| Лекции                          | 202     | Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор                                                                                                           |

|       |            |                                                                                                                                                                       |
|-------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | (6)        | потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП.                                                            |
| Зачет | 303<br>(6) | Компьютерная техника: монитор, системный блок, проектор<br>потолочного крепления, колонки, экран настенный с электроприводом, мышь, микрофон, клавиатура, пульт, ИБП. |