

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина»
Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методики физической культуры

УТВЕРЖДАЮ:
Декан факультета



А. В. Савельев
«05» июля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.7 Физическая культура и семейная педагогика

Направление подготовки/специальность: 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Профиль/направленность/специализация: Физкультурное образование и БЖД

Уровень высшего образования: бакалавриат

Квалификация: Бакалавр

год набора: 2021

Автор программы:

Кандидат педагогических наук, доцент Терентьева Ольга Сергеевна

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) (приказ Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125).

Рабочая программа принята на заседании Кафедры теории и методики физической культуры «07» июня 2021 г. Протокол № 10

Рассмотрена и одобрена на заседании Ученого совета Факультета физической культуры и спорта, Протокол от «05» июля 2021 г. № 11.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавра.....	5
3. Объем и содержание дисциплины.....	5
4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства.....	8
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).....	14
6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.....	16
7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы.....	17

1. Цели и задачи дисциплины

1.1 Цель дисциплины – формирование компетенций:

ПК-3 Способен осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии организации физкультурно-спортивной деятельности дошкольников, ориентированные на помощь в расширении коммуникационных возможностей ребенка, а также организации навыков совместного досуга в семье

1.2 Типы задач профессиональной деятельности, к которым готовятся обучающиеся в рамках освоения дисциплины:

- методический
- педагогический

1.3 Дисциплина ориентирована на подготовку обучающихся к профессиональной деятельности в сфере: 01 Образование и наука (в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования)

1.4 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы:

Обобщенные трудовые функции / трудовые функции / трудовые или профессиональные действия (при наличии профстандарта)	Код и наименование компетенции ФГОС ВО, необходимой для формирования трудового или профессионального действия	Индикаторы достижения компетенций
	ПК-3 Способен осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии организации физкультурно-спортивной деятельности дошкольников, ориентированные на помощь в расширении коммуникационных возможностей ребенка, а также организации навыков совместного досуга в семье	Применяет современные психолого-педагогические технологии физкультурно-спортивной деятельности, основанные на знании законов возрастных особенностей развития личности ребенка с ориентацией на семейную физическую культуру и формирование навыков организации свободного времени

1.5 Согласование междисциплинарных связей дисциплин, обеспечивающих освоение компетенций:

ПК-3 Способен осваивать и применять современные психолого-педагогические технологии организации физкультурно-спортивной деятельности дошкольников, ориентированные на помощь в расширении коммуникационных возможностей ребенка, а также организации навыков совместного досуга в семье

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Форма обучения											
		Очная (семестр)						Заочная (семестр)					
		4	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	9
1	Ознакомительная практика	+	+					+	+				
2	Педагогическая практика			+	+	+	+			+	+	+	+

3	Физическое воспитание в системе дошкольного образования					+						+	
---	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	---	--

2. Место дисциплины в структуре ОП бакалавриата:

Дисциплина «Физическая культура и семейная педагогика» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, учебного плана ОП по направлению подготовки 44.03.05 - Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки).

Дисциплина «Физическая культура и семейная педагогика» изучается в 10 семестре.

3. Объем и содержание дисциплины

3.1. Объем дисциплины: 2 з.е.

Очная: 2 з.е.

Заочная: 2 з.е.

Вид учебной работы	Очная (всего часов)	Заочная (всего часов)
Общая трудоёмкость дисциплины	72	72
Контактная работа	32	12
Лекции (Лекции)	16	6
Практические (Практ. раб.)	16	6
Самостоятельная работа (СР)	40	56
Зачет	-	4

3.2. Содержание курса:

№ темы	Название раздела/темы	Вид учебной работы, час.						Формы текущего контроля
		Лекции		Практ. раб.		СР		
		О	З	О	З	О	З	
10 семестр								
1	Лекция 1 Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.	2	1	2	1	6	8	Опрос
2	Лекция 2 Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями	2	1	2	1	6	8	Опрос; Тестирование
3	Лекция 3 Практические приемы массажа и самомассажа	2	1	2	1	8	10	Опрос

4	Лекция 4 Семейные виды спорта	2	1	4	1	8	10	Опрос; Тестирование
5	Лекция 5 Режим дня.	4	1	4	1	6	10	Опрос
6	Лекция 6 Правильное питание.	4	1	2	1	6	10	Опрос; Тестирование

Тема 1. Лекция 1 Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. (ПК-3)

Лекция.

Основной возрастной период занятий родителей с детьми физической культурой. Создание мотивации. Добровольный характер занятий. Демонстрация его умений перед членами семьи. Формирование уверенности в своих силах, стремления упражняться дальше. Возрастные отличия в оценке результатов занятий физической культурой. Физическая культура дошкольника и семейные ценности: взаимосвязь с другими видами воспитания. Формирование привычки к гигиеническим процедурам.

Практическое занятие.

Возрастные особенности физического развития детей в период 2-6 лет. Роль и значимость участия родителей в совместных занятиях физической культурой.

Задания для самостоятельной работы.

Разработать простейший комплекс физических упражнений для утренней гимнастики детей дошкольного возраста

Тема 2. Лекция 2 Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями (ПК-3)

Лекция.

Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями: продолжительность, направленность и методика проведения. Возможность включать в распорядок дня совместные занятия одного из родителей с ребенком. Принцип систематичности для формирования ежедневной потребности ребенка в занятиях физической культурой. Продолжительность занятий родителей с ребенком. Продолжительность занятий с детьми 2-х – 3-х лет; 4-х лет; 5 – 6 лет, 7-ми лет и ее обусловленность.

Практическое занятие.

Необходимость и особенности совместных занятий родителей с детьми на свежем воздухе: виды двигательной активности, время занятий, оздоровительное значение.

Задания для самостоятельной работы.

Разработать содержание совместного занятия физической культурой родителей (или одного из родителей) с детьми на свежем воздухе 2-3 лет, 4х лет, 5-6 лет, 7 лет

Тема 3. Лекция 3 Практические приемы массажа и самомассажа (ПК-3)

Лекция.

Практические приемы массажа и самомассажа, как способ развития мелкой моторики рук. Знания родителей в области проблем мелкой моторики и здоровье сбережения детей. Активные движения пальцев рук, как основа для последующего формирования речи. Сочетание массажа артикуляционных органов с массажем рук. Эффект «проговаривания деятельности». Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, вибрация. Методика выполнения, продолжительность массажной процедуры.

Практическое занятие.

Самомассаж ладоней пластмассовым ковриком «травка». Самомассаж фаланг пальцев с речевым сопровождением Вырос у нас чеснок,

Перец, томат, кабачок,

Тыква, капуста, картошка,

Лук и немножко горошка.
Овощи мы собирали,
Ими друзей угощали,
Квасили, ели, солили,
С дачи домой увозили.
Прощай же на год,
Наш друг – огород!

Задания для самостоятельной работы.

Освоить самостоятельно самомассаж подушечек пальцев с речевым сопровождением. Дети любят всех зверей: (большой палец)
Птиц, и ящериц, и змей, (указательный палец)
Пеликанов, журавлей, (средний палец)
Бегемотов, соболей, (безымянный палец)
Голубей и глухарей, (мизинец)
И клестов, и снегирей, (большой палец)
Любят горного козла, (указательный палец)
Обезьянку и осла, (средний палец)
Дикобраза и ежа, (безымянный палец)
Черепашу и ужа. (мизинец)

Тема 4. Лекция 4 Семейные виды спорта (ПК-3)

Лекция.

Занятия спортом: бег, спортивная ходьба, велоспорт, катание на роликах, плавание, беговые лыжи. Квесты, эстафеты, походы. «Папа мама я- спортивная семья»- соревновательный принцип: укрепление семейных связей в процессе соревнований с другими командами. Анализ и оценка побед и поражений. Формирование волевых качеств.

Практическое занятие.

Особенности методики обучения детей основам спортивных видов деятельности: бегу, спортивной ходьбе, технике передвижения на велосипеде, катанию на роликах, плаванию, технике передвижения на беговых лыжах.

Задания для самостоятельной работы.

Разработать основные требования к методике обучения детей разного возраста основам избранного вида спорта

Тема 5. Лекция 5 Режим дня. (ПК-3)

Лекция.

Правила проведения режимных процессов. Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (во сне, питании). Тщательный гигиенический уход, обеспечение чистоты тела, одежды, постели. Привлечение детей к посильному участию в режимных процессах; поощрение самостоятельности и активности. Формирование культурно-гигиенических навыков. Эмоциональное общение в ходе выполнения режимных процессов..

Практическое занятие.

Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Спокойный и доброжелательный тон обращения, бережное отношение к ребенку, устранение долгих ожиданий, так как аппетит и сон малышей прямо зависят от состояния их нервной системы

Задания для самостоятельной работы.

Разработать режим дня дошкольника с учетом правил проведения режимных процессов рабочих дней недели, выходного дня.

Тема 6. Лекция 6 Правильное питание. (ПК-3)

Лекция.

Основные принципы рационального питания. Избыточное и недостаточное питание -существенный вред здоровью ребенка. Основы здорового питания растущего организма. Строительный материал для опорно-двигательного аппарата.Энергетические потребности организма.Поступление в достаточном количестве в организм витаминов, микроэлементов, питательных веществ.Систематическая забота о двигательном развитии ребенка. Сбалансированность питания: адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов в зависимости от пола, возраста, индивидуальных особенностей ребенка.Логическая преемственность занятий двигательной активностью и сбалансированное питание -основная предпосылка успеха в освоении дошкольником ценностей физической культуры

Практическое занятие.

Сбалансированное питание как один из факторов, способствующих формированию правильной осанки ребенка. Методика определения правильной осанки ребенка и контроль над ее состоянием в процессе его занятий физической культурой. Основные причины нарушения осанки дошкольника и методики коррекции.

Задания для самостоятельной работы.

Самостоятельно с учетом всех требования сбалансированного питания составьте недельный рацион питания для дошкольника.

4. Контроль знаний обучающихся и типовые оценочные средства

4.1. Распределение баллов:

10 семестр

- посещаемость – 10 баллов
- текущий контроль – 60 баллов
- контрольные срезы – 3 среза по 10 баллов каждый
- премиальные баллы – 10 баллов

Распределение баллов по заданиям:

№ те мы	Название темы / вид учебной работы	Формы текущего контроля / срезы	Мах. кол-во баллов	Методика проведения занятия и оценки
1.	Лекция 1 Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.

2.	Лекция 2 Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
3.	Лекция 3 Практические приемы массажа и самомассажа	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
4.	Лекция 4 Семейные виды спорта	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает

5.	Лекция 5 Режим дня.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
6.	Лекция 6 Правильное питание.	Опрос	10	10-6 баллов – студент умеет сопоставить полученную при подготовке к практическому занятию информацию, сравнивать разные точки зрения на анализируемую проблему, уметь четко формулировать свои вопросы и отвечать на задаваемые ему вопросы, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 5-3 балла – студент умеет применять полученную при подготовке к практическому занятию информацию, отвечать на большинство вопросов, вести дискуссию с использованием специализированной терминологии; 1-2балла – студент владеет теоретическим материалом по теме практического занятия, иногда затрудняется при ответе на вопросы, не умеет сформулировать свою точку зрения на обсуждаемую проблему; Если студент не владеет проблематикой практического занятия, не может отвечать на вопросы, зачитывает ответ по напечатанному тексту – ответ баллами не оценивается.
		Тестирование(контрольный срез)	10	8-10 баллов – студент правильно отвечает на 80-100% предложенных вопросов 4-7 балла – студент правильно отвечает на 50-74% вопросов в контрольной 1-4 балла – студент правильно отвечает на 25-50% вопросов в тесте Менее 25% правильных ответов баллов не дает
7.	Посещаемость		10	10 баллов – студент посетил все 100% занятий 7-9 баллов - студент посетил не менее 80% занятий 6-4 баллов – студент посетил не менее 50% занятий 1-3 балла - студент посетил не менее 25% занятий
8.	Премиальные баллы		10	Дополнительные премиальные баллы могут быть начислены: - постоянная активность во время практических занятий – 10 баллов
9.	Итого за семестр		100	

Итоговая оценка по зачету выставляется в 100-балльной шкале и в традиционной четырехбалльной шкале. Перевод 100-балльной рейтинговой оценки по дисциплине в традиционную четырехбалльную осуществляется следующим образом:

100-балльная система	Традиционная система
50 - 100 баллов	Зачтено
0 - 49 баллов	Не зачтено

4.2 Типовые оценочные средства текущего контроля

Опрос

Тема 1. Лекция 1 Физическое воспитание – составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

1. Какой возрастной период является наиболее значимым для занятий родителей с детьми?
2. Каким образом естественная потребность в движениях положительно сказывается на процессе формирования мотивации ребенка к занятиям физической культурой?
3. Какова роль родителей и остальных членов семьи в развитии физических способностей ребенка?
4. Как определяется сложность физических упражнений в соответствии с возрастом ребенка?
5. Как оценивается физкультурная деятельность ребенка родителями и остальными членами семьи?

Тема 2. Лекция 2 Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями

1. Какие приемы вы знаете для формирования интереса ребенка к занятиям физической культурой?
2. Сколько времени в день необходимо отводить на занятия ребенка физической культурой?
3. Как часто нужно напоминать ребенку о необходимости гигиенических процедур?
4. Какую образную символику можно использовать при объяснении содержания физических упражнений?
5. Каковы методы дополнительного поощрения ребенка в занятиях физической культурой?

Тема 3. Лекция 3 Практические приемы массажа и самомассажа

1. Как взаимосвязаны речь ребенка и мелкая моторика?
2. **Назовите основные приемы массажа, используемые в практике формирования мелкой моторики ребенка.**
3. **Охарактеризуйте методику массажа и самомассажа подушечек пальцев с речевым сопровождением.**
4. **Охарактеризуйте методику массажа и самомассажа фаланг пальцев с речевым сопровождением.**
5. В чем суть и целесообразность упражнения «Китайские шары»?

Тема 4. Лекция 4 Семейные виды спорта

1. Какие виды спорта наиболее популярны в семейном времяпрепровождении?
2. Охарактеризуйте основные черты методики обучения детей бегу, спортивной ходьбе
3. Охарактеризуйте основные черты методики обучения детей технике передвижения на велосипеде
4. Охарактеризуйте основные черты методики обучения детей спортивным играм
5. Охарактеризуйте направленность и основные правила поведения детей на прогулках и в походах

Тема 5. Лекция 5 Режим дня.

1. Какие педагогические методы использует инструктор по физической культуре при работе с родителями по обсуждению и осуществлению режима дня дошкольника?
2. Определите степень корректности рекомендаций родителям по составлению режимных мероприятий для дошкольника
3. Какие основные моменты в режиме дня необходимо соблюдать неукоснительно?
4. Каким образом работа по организации режима дня дошкольника осуществляется в неблагополучных семьях?
5. Определите роль и значение индивидуального подхода к работе с родителями в вопросе осуществления режимных процессов дошкольника.

Тема 6. Лекция 6 Правильное питание.

1. Что является основным материалом, который используется для построения тканей и органов человека?
2. Какое количество жидкости необходимо ребенку- дошкольнику в течение суток?

3. Укажите витамин, участвующий в формировании костно-мышечной системы ребенка?
4. Какие микроэлементы получает ребенок с молоком матери и как в дальнейшем компенсируется этот дефицит продуктами питания?
5. Назовите основные источники животного белка

Тестирование

Тема 2. Лекция 2 Совместные физкультурно-спортивные занятия с родителями

1. Основные проблемы физического воспитания дошкольников связаны...

- а) с особенностями характера ребенка
- б) с особенностями физического развития ребенка в данном возрастном периоде
- с) недостаточной информированностью родителей в данном вопросе

2. Кому принадлежит высказывание: «От взрослого ребенок «берет информацию», усваивает способы действий, а в сверстника глядит, как в зеркало, каков я?»?:

- а) А.С. Макаренко;
- б) Н.К. Крупской;
- с) А.В. Запорожцем.

3. Последствием недостатка движения ребенка является:

- а) снижение умственной и физической деятельности;
- б) ухудшение сна;
- в) полная остановка роста;
- г) некоторое улучшение работоспособности;

4. Физические упражнения – это:

- а) двигательные действия, основанные на законах механики и используемые в физической культуре и спорте;
- б) спортивные движения, имеющие своей целью получение спортивного результата;
- в) естественные и специально подобранные движения, применяемые в ЛФК и физическом воспитании, и имеющих четкую целевую направленность.

5. Система занятий с будущими родителями, предполагающая взаимодействие дошкольного учреждения с мамами и их младенцами в русле ранней адаптации к дошкольному учреждению лежит в основе парциальной оздоровительной программы:

- а) «К здоровой семье через детский сад» Т.В. Коваленко;
- б) «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Б. Стеркиной, О.Л. Князевой, Н.Н. Авдеевой;
- с) «С физкультурой в ногу из детского сада в школу» Н.В. Полтавцевой.

Тема 4. Лекция 4 Семейные виды спорта

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

- а) центральная нервная система
- б) опорно-двигательный аппарат;
- в) сердечно-сосудистая система.

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

- а) костная и мышечная система;
- б) система кровообращения;
- в) сердечно-сосудистая система.

3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:

- а) к 20—24 годам;
- б) к 16—18 годам;
- в) к 18—20 годам;**
- г) к 25—28 годам.

4. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:

- а) психологические качества;**
- б) скоростные качества;
- в) силовые качества;
- г) выносливость, гибкость.

5. Для развития общей выносливости наиболее полезны:

- а) силовые упражнения;**
- б) ходьба, бег, лыжи, плавание;**
- в) подвижные игры.**

Тема 6. Лекция 6 Правильное питание.

1. Для осуществления движения в организме человека с первых дней его развития формируется:

- а) центральная нервная система
- б) опорно-двигательный аппарат;**
- в) сердечно-сосудистая система.

2. В состав опорно-двигательного аппарата входит:

- а) костная и мышечная система;**
- б) система кровообращения;
- в) сердечно-сосудистая система.

3. Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается Полное развитие костно-мышечной системы человека заканчивается:

- а) к 20—24 годам;
- б) к 16—18 годам;
- в) к 18—20 годам;**
- г) к 25—28 годам.

4. К физическим качествам, обеспечивающим высокий уровень здоровья, не относятся:

- а) психологические качества;**
- б) скоростные качества;
- в) силовые качества;
- г) выносливость, гибкость.

5. Для развития общей выносливости наиболее полезны:

- а) силовые упражнения;**
- б) ходьба, бег, лыжи, плавание; в) подвижные игры.**

6. Под рациональным питанием понимается:

- а) питание, которое обеспечивает поступление в организм достаточного количества белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей в сбалансированном состоянии, отвечающее энергетическим тратам и ферментативным возможностям пищеварительной системы;**

- б) питание, которое вызывает эмоционально-вкусовое удовлетворение;
 - в) питание, которое обеспечивает нормальный рост и развитие организма;
 - г) питание, которое соответствует биологическим ритмам организма;
 - д) питание с достаточно высоким уровнем содержания основных питательных веществ.
7. Оптимальное содержание жиров белков и углеводов в суточном рационе должно составлять:
- а) 20% - 40%- 40%;
 - б) 20% - 30% - 50%;
 - в) 11% -14% - 75%.

4.3 Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета

Типовые вопросы зачета (ПК-3)

- 1 1. Основные факторы, влияющие на здоровье человека.
- 2 2. Какой возрастной период является наиболее значимым для занятий родителей с детьми?
- 3 3. Каким образом естественная потребность в движениях положительно сказывается на процессе формирования мотивации ребенка к занятиям физической культурой?
- 4 4. Какова роль родителей и остальных членов семьи в развитии физических способностей ребенка?
- 5 5. Как определяется сложность физических упражнений в соответствии с возрастом ребенка?
- 6 6. Как оценивается физкультурная деятельность ребенка родителями и остальными членами семьи?
- 7 7. Структура здорового образа жизни ребенка и его компоненты.
- 8 8. Формирование мотивации ребенка к занятиям физической культурой.
- 9 9. Валеологическое сопровождение физкультурно-спортивной деятельности ребенка-дошкольника.

Типовые задания для зачета (ПК-3)

разработать комплекс утренней гимнастики

применить методику самомассажа

разработать режим дня

4.4. Шкала оценивания промежуточной аттестации

Оценка	Компетенции	Дескрипторы (уровни) – основные признаки освоения (показатели достижения результата)
«зачтено» (50 - 100 баллов)	ПК-3	Применяет современные психолого-педагогические технологии физкультурно-спортивной деятельности, основанные на знании законов возрастных особенностей развития личности ребенка с ориентацией на семейную физическую культуру и формирование навыков организации свободного времени.
«не зачтено» (0 - 49 баллов)	ПК-3	Не знает возрастных особенностей развития личности ребенка и, как следствие, не может применить современные психолого-педагогические технологии физкультурно-спортивной деятельности, с ориентацией на семейную физическую культуру и формирование навыков организации свободного времени

5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)

5.1 Методические указания по организации самостоятельной работы обучающихся:

Приступая к изучению дисциплины, в первую очередь обучающимся необходимо ознакомиться содержанием рабочей программы дисциплины (РПД), которая определяет содержание, объем, а также порядок изучения и преподавания учебной дисциплины, ее раздела, части.

Для самостоятельной работы важное значение имеют разделы «Объем и содержание дисциплины», «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» и «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы».

В разделе «Объем и содержание дисциплины» указываются все разделы и темы изучаемой дисциплины, а также виды занятий и планируемый объем в академических часах.

В разделе «Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины» указана рекомендуемая основная и дополнительная литература.

В разделе «Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы» содержится перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины.

5.2 Рекомендации обучающимся по работе с теоретическими материалами по дисциплине

При изучении и проработке теоретического материала необходимо:

- просмотреть еще раз презентацию лекции в системе MOODLe, повторить законспектированный на лекционном занятии материал и дополнить его с учетом рекомендованной дополнительной литературы;
- при самостоятельном изучении теоретической темы сделать конспект, используя рекомендованные в РПД источники, профессиональные базы данных и информационные справочные системы;
- ответить на вопросы для самостоятельной работы, по теме представленные в пункте 3.2 РПД.
- при подготовке к текущему контролю использовать материалы фонда оценочных средств (ФОС).

5.3 Рекомендации по работе с научной и учебной литературой

Работа с основной и дополнительной литературой является главной формой самостоятельной работы и необходима при подготовке к устному опросу на семинарских занятиях, к дебатам, тестированию, экзамену. Она включает проработку лекционного материала и рекомендованных источников и литературы по тематике лекций.

Конспект лекции должен содержать реферативную запись основных вопросов лекции, в том числе с опорой на размещенные в системе MOODLe презентации, основных источников и литературы по темам, выводы по каждому вопросу. Конспект может быть выполнен в рамках распечатки выдачи презентаций лекций или в отдельной тетради по предмету. Он должен быть аккуратным, хорошо читаемым, не содержать не относящуюся к теме информацию или рисунки.

Конспекты научной литературы при самостоятельной подготовке к занятиям должны содержать ответы на каждый поставленный в теме вопрос, иметь ссылку на источник информации с обязательным указанием автора, названия и года издания используемой научной литературы. Конспект может быть опорным (содержать лишь основные ключевые позиции), но при этом позволяющим дать полный ответ по вопросу, может быть подробным. Объем конспекта определяется самим студентом.

В процессе работы с основной и дополнительной литературой студент может:

- делать записи по ходу чтения в виде простого или развернутого плана (создавать перечень основных вопросов, рассмотренных в источнике);
- составлять тезисы (цитирование наиболее важных мест статьи или монографии, короткое изложение основных мыслей автора);
- готовить аннотации (краткое обобщение основных вопросов работы);
- создавать конспекты (развернутые тезисы).

5.4. Рекомендации по подготовке к отдельным заданиям текущего контроля

Собеседование предполагает организацию беседы преподавателя со студентами по вопросам практического занятия с целью более обстоятельного выявления их знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п. Все члены группы могут участвовать в обсуждении, добавлять информацию, дискутировать, задавать вопросы и т.д.

Устный опрос может применяться в различных формах: фронтальный, индивидуальный, комбинированный. Основные качества устного ответа подлежащего оценке:

- правильность ответа по содержанию;

- полнота и глубина ответа;
- сознательность ответа;
- логика изложения материала;
- рациональность использованных приемов и способов решения поставленной учебной задачи;
- своевременность и эффективность использования наглядных пособий и технических средств при ответе;
- использование дополнительного материала;
- рациональность использования времени, отведенного на задание.

Устный опрос может сопровождаться презентацией, которая подготавливается по одному из вопросов практического занятия. При выступлении с презентацией необходимо обращать внимание на такие моменты как:

- содержание презентации: актуальность темы, полнота ее раскрытия, смысловое содержание, соответствие заявленной темы содержанию, соответствие методическим требованиям (цели, ссылки на ресурсы, соответствие содержания и литературы), практическая направленность, соответствие содержания заявленной форме, адекватность использования технических средств учебным задачам, последовательность и логичность презентуемого материала;
- оформление презентации: объем (оптимальное количество), дизайн (читаемость, наличие и соответствие графики и анимации, звуковое оформление, структурирование информации, соответствие заявленным требованиям), оригинальность оформления, эстетика, использование возможности программной среды, соответствие стандартам оформления;
- личностные качества: ораторские способности, соблюдение регламента, эмоциональность, умение ответить на вопросы, систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы;
- содержание выступления: логичность изложения материала, раскрытие темы, доступность изложения, эффективность применения средств ИКТ, способы и условия достижения результативности и эффективности для выполнения задач своей профессиональной или учебной деятельности, доказательность принимаемых решений, умение аргументировать свои заключения, выводы.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература:

1. Ганичева А. Н., Зверева О. Л. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста : Учебник для вузов. - испр. и доп; 3-е изд.. - Москва: Юрайт, 2020. - 291 с. - Текст : электронный // ЭБС «ЮРАЙТ» [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/466262>
2. Зверева О.Л., Ганичева А.Н., Кротова Т.В. Семейная педагогика и домашнее воспитание детей раннего и дошкольного возраста : учеб. пособ. для вузов. - М.: ТЦ Сфера, 2009. - 249 с.
3. № 10, 2018
4. Крупская Н. К. Дошкольное воспитание. Вопросы семейного воспитания и быта. - Москва: Директ-Медиа, 2014. - 370 с. - Текст : электронный // ЭБС «Университетская библиотека онлайн» [сайт]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=257823>

6.2 Дополнительная литература:

1. Ламихов, Б. Ю., Глущенко, С. В., Никулин, Д. А., Подколзина, В. А., Бигеева, М. В., Матыкина, Е. А. Правильное питание. Полный справочник. - 2020-08-31; Правильное питание. Полный справочник. - Саратов: Научная книга, 2019. - 467 с. - Текст : электронный // IPR BOOKS [сайт]. - URL: <http://www.iprbookshop.ru/80176.html>
2. № 10, 2017

6.3 Иные источники:

1. Библиотека научной и учебной литературы - <http://sbiblio.com>
2. веб-сайт о фитнесе и здоровом питании "Фитсевен" - <https://fitseven.ru>

3. Вопросы образования - <http://www.ecsocman.edu.ru/vo>
4. Гуманитарная электронная библиотека - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html> - <http://www.lib.ua-ru.net/katalog/41.html>
5. Единое окно доступа к образовательным интернет-ресурсам Федерального портала «Российское образование» - http://window.edu.ru/catalog/?p_rubr=2.1.21%2F
6. Журнал "Педагогика" - <http://www.pedagogika-rao.ru/>
7. Каталог образовательных интернет-ресурсов - http://www.edu.ru/index.php?page_id=6
8. Министерство просвещения России. Официальный сайт - <https://edu.gov.ru>
9. Портал «Гуманитарное образование» - <http://www.humanities.edu.ru/> - <http://www.humanities.edu.ru/>
10. Русский медицинский сервер - <http://www.rusmedserv.com>
11. Физкультура для всех - <http://www.fizkultura-vsem.ru>

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины, программное обеспечение, профессиональные базы данных и информационные справочные системы

Для проведения занятий по дисциплине необходимо следующее материально-техническое обеспечение: учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, помещения для самостоятельной работы.

Учебные аудитории и помещения для самостоятельной работы укомплектованы специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории.

Помещения для самостоятельной работы укомплектованы компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования, обеспечивающие тематические иллюстрации (проектор, ноутбук, экран/ интерактивная доска).

Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

Firefox

Google Chrome

Office 2007, 2010, 2016

Операционная система Microsoft Windows 7, 8, 10

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Профессиональные базы данных и информационные справочные системы:

1. IPR BOOKS: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.iprbookshop.ru>
2. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL: <https://cyberleninka.ru>
3. Научная электронная библиотека eLIBRARY.ru. – URL: <https://elibrary.ru>
4. Российская национальная библиотека. – URL: <http://nlr.ru>
5. Федеральный портал «Российское образование». – URL: <https://www.edu.ru>
6. Электронная библиотека ТГУ. – URL: <https://elibrary.tsutmb.ru/>
7. Юрайт: электронно-библиотечная система. – URL: <https://urait.ru>

Электронная информационно-образовательная среда

https://auth.tsutmb.ru/authorize?response_type=code&client_id=moodle&state=xyz

Взаимодействие преподавателя и студента в процессе обучения осуществляется посредством мультимедийных, гипертекстовых, сетевых, телекоммуникационных технологий, используемых в электронной информационно-образовательной среде университета.