

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ВОРОНЕЖСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ СПОРТА»

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

 Е.В. Суханова

« 29 » ноября 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

«Теория и методика физической культуры»

Направление подготовки:

49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Направленность (профиль):

«Спортивно-оздоровительный туризм»

Квалификация (степень) выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная 2 курс 3-4 семестр

Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

Воронеж 2022

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО

на заседании кафедры Теории и методики
физической культуры, педагогики и
психологии

протокол № 1

от «1» сентября 2022 г.

Заведующий кафедрой

 И.В. Рубцова

Руководитель ОПОП ВО

 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО

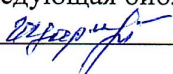
на заседании учебно-методического совета
протокол № 1

от «20» октября 2022 г.

Начальник учебного отдела

 В.Б. Маркина

Заведующая библиотекой

 И.А. Цареградская

Рабочая программа дисциплины (модуля) «Теория и методика физической культуры» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО - бакалавриат по направлению подготовки 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» (приказ № 943 Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.09.2017г. зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 16.10.2017 г. № 48565) и с учетом индивидуальных особенностей лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Авторы: Леньшина Марина Витальевна, к. пед. н., доцент кафедры ТиМ ФК, ПиП

Рецензенты: Петренко М.Я, к.п.н., профессор кафедры теории и методики Циклических видов спорта

ЛИСТ ПЕРЕУТВЕРЖДЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (МОДУЛЯ)

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

Рабочая программа дисциплины (модуля) обновлена на основании решения заседания кафедры протокол № __ от _____ 20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине	5
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	7
3. Объем дисциплины и виды учебной работы	7
4. Содержание дисциплины	8
5. Фонд оценочных средств	24
6. Перечень основной и дополнительной литературы	24
7. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»	25
8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости).	26
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины	26

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-9, ОПК – 11, ОПК - 14.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста;

ОПК-9. Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся;

ОПК-11. Способен проводить исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности

ОПК-14. Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; – специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; – целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; – методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; – основные и дополнительные формы занятий; – документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; – организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; 	ОПК-1
<ul style="list-style-type: none"> - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; 	ОПК-9
<ul style="list-style-type: none"> - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; 	ОПК - 11
<ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по 	ОПК - 14

<p>тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; 	
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; 	ОПК-1
<ul style="list-style-type: none"> - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; 	ОПК-9
<ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; 	ОПК -11
<ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; 	ОПК-14
Навык и/или опыт деятельности:	
<ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. 	ОПК-1
<ul style="list-style-type: none"> - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; 	ОПК-9
<ul style="list-style-type: none"> - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; 	ОПК- 11
<ul style="list-style-type: none"> - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия 	ОПК - 14

и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;	
--	--

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) «Теория и методика физической культуры» относится к Блоку 1. Обязательная часть. В соответствии с примерным учебным планом дисциплина изучается на 2 курсе в 3 и 4 семестре по очной и на 3 курсе в 5 и 6 семестре по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет, экзамен.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	Очное обучение		Заочное обучение	
	Семестры		Семестры	
	3	4		
Контактная работа преподавателя с обучающимися:	46	46		
В том числе:				
Лекции (Л)	16	16		
Лабораторные занятия (ЛЗ)				
Практические занятия (ПЗ)	30	30		
Вид промежуточной аттестации	зачет	экзамен		
Самостоятельная работа студента (СРС)	58	53		
Контроль (К)	4	9		
Всего часов (семестр)	108	108		
Зачетные единицы (семестр)	3	3		
Общая трудоемкость дисциплины:	Всего часов:	216		
	Всего зачетных единиц:	6		

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

4.1.1. Перечень разделов (тем), распределение учебной нагрузки по видам занятий (очное обучение) 3 семестр

Наименование разделов и тем	Из них аудиторных			СР	Контроль
	Л	ПЗ	ЛЗ		
Раздел 1. Общая характеристика системы физической культуры					
<i>Тема 1.</i> «Введение в теорию физической культуры. ТФК как наука и учебный предмет.	2	2	–	6	
<i>Тема 2.</i> Физическая культура как социальное явление. Формы и функции физической культуры. Определяющие черты отечественной системы физической культуры.	2	4	–	6	
Раздел 2. Средства и методы формирования физической культуры личности					
<i>Тема 3.</i> Цель и основные задачи физического воспитания.	2	4	–	6	
<i>Тема 4.</i> Формирование личности в процессе физического воспитания.	2	4	–	8	
<i>Тема 5.</i> Средства физического воспитания.	2	4	-	8	
<i>Тема 6.</i> Методы физического воспитания.	2	4	–	8	
<i>Тема 7.</i> Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию	2	4	–	8	
Раздел 3. Обучение двигательным действиям					
<i>Тема 8.</i> Основы обучения двигательным действиям.	2	4	-	8	
Всего часов по видам занятий	16	30	-	58	4
Итого:	108				

4 семестр

Наименование разделов и тем	Из них аудиторных			СР	Контроль
	Л	ПЗ	ЛЗ		
Раздел 4. Развитие физических способностей					
<i>Тема 9.</i> Воспитание двигательно-координационных способностей	2	2	–	4	
<i>Тема 10.</i> Воспитание силовых и скоростных способностей.	2	4	–	4	
<i>Тема 11.</i> Воспитание выносливости.	2	2	-	4	
<i>Тема 12.</i> Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость и некоторые свойства телосложения	-	2	–	4	
Раздел 5. Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями					
<i>Тема 13.</i> Формы построения занятий в физическом воспитании	2	2	-	4	
<i>Тема 14.</i> Планирование и контроль в физическом воспитании	2	4	-	4	
Раздел 6. Физическая культура в системе дошкольного и общего образования					
<i>Тема 15.</i> Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста	-	2	-	4	
<i>Тема 16.</i> Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста	2	4	-	4	
Раздел 7. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития					
<i>Тема 17.</i> Физическая культура в системе высшего образования и в быту студенческой молодежи	2	2	–	4	
<i>Тема 18.</i> Физическая культура в системе НОТ и в быту основных контингентов трудящихся	2	2	-	4	
<i>Тема 19.</i> Профессионально-прикладная подготовка	-	2	-	5	
<i>Тема 20.</i> Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	-	2	–	8	
Всего часов по видам занятий	16	30		53	9
Итого	108				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (модуля) дисциплины, изучаемые темы	Содержание раздела (модуля)	Форма текущего контроля успеваемости
Раздел 1. Общая характеристика системы физической культуры			
1.1.	Исходные понятия, предмет и проблематика курса	<p>Теория и методика физической культуры как наука и учебная дисциплина. Тенденции формирования теории и методики физической культуры в системе знаний о физической культуре. Структура теории и методики физической культуры как науки, ее место и взаимосвязь с другими науками, методологическое, познавательное и практическое значение.</p> <p>Предмет, задачи и содержание учебного курса «Теория и методика физической культуры», его роль и место в системе высшего профессионального физкультурного образования специалистов по физической культуре.</p> <p>Проблематика и перспективы формирования обобщающей теории в сфере физической культуры.</p> <p>Основные понятия теории и методики физической культуры: «физическая культура», «физкультурное движение», «физическое воспитание», «физическое образование», «физическое развитие», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «спорт», «физическая рекреация», «двигательная реабилитация», «физическое совершенство».</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение заданий в соответствии с практикумом «Теория и методика физической культуры»
1.2.	Определяющие черты отечественной системы физической культуры	<p>Физическая культура как социальная система, ее ведущая роль в рационализации физкультурной практики. Факторы и условия, определяющие построение и функционирование системы физической культуры в обществе. Характеристики отдельных основ системы физической культуры (научно-прикладных, программно-нормативных, организационных, социально-экономических, информационных, медико-биологических, правовых и др.).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение конкретных заданий в соответствии с практикумом «Теория и методика физической культуры»
Раздел 2. Средства и методы формирования физической культуры личности			
2.1.	Цель и задачи физического воспитания личности	<p>Физкультурная деятельность как способ бытия человека и фактор его духовного и физического развития. Формирование физической культуры личности в процессе освоения социальным опытом как основная цель функционирования системы физической культуры, ее обусловленность общественными потребностями и уровнем индивидуального культурного развития человека. Современные взгляды о понятии «физическая</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Письменный опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение конкретных

		<p>культура личности». Структурные модели физической культуры личности. Основные подходы и концепции к воспитанию физической культуры личности. Специфические особенности педагогического процесса при формировании физической культуры личности, его структурные компоненты.</p> <p>Характеристика задач, связанных с физкультурным образованием человека, с управлением физическим развитием и направленным формированием личностных свойств и качеств в процессе занятий физическими упражнениями, Конкретизация основных задач применительно к содержанию и специфике физкультурной деятельности, индивидуальным особенностям, возрастным закономерностям воспитуемых и другим условиям.</p>	заданий в соответствии с практикумом «Теория и методика физической культуры»
2.2.	Воспитание личностных качеств в процессе физкультурных занятий	<p>Единство физической и психической активности человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности - объективная основа воспитания свойств личности.</p> <p>Роль и место физической культуры в формировании различных сфер личности: мотивационной, интеллектуальной, эмоциональной, волевой и др. Основные и воспитательные аспекты в деятельности преподавателя физической культуры при развитии личностных качеств. Характеристика связей (прямые и обратные, положительные и отрицательные, непосредственные и опосредованные) между различными компонентами воспитания и сторонами развития личности в общей системе воспитания.</p> <p>Активность и самостоятельность занимающихся как фактор формирования личности. Значение физкультурно-спортивных потребностей, мотивов, интересов, установок, ценностных ориентации, мировоззрений на повышение активности и самостоятельности воспитуемых на занятиях по физической культуре.</p> <p>Задачи, содержание и пути нравственного воспитания. Воспитывающая роль коллектива. Основы методики воспитания волевых качеств личности в процессе физкультурной деятельности. Самовоспитание. Задачи и содержание умственного воспитания. Средства и методы воспитания интеллектуальных способностей в сфере физической культуры.</p> <p>Задачи и содержание эстетического воспитания. Основные методические пути эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Личность преподавателя - важный фактор воспитания занимающихся физическими упражнениями. Требования к профессиональным способностям, подготовленности и мастерству преподавателя.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение конкретных заданий в соответствии с практикумом «Теория и методика физической культуры»
2.3.	Средства физического воспитания	<p>Понятие о средствах, их классификационная характеристика.</p> <p>Физические упражнения - основное специфическое средство при решении задач в</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов,

		<p>области физической культуры. Суть и основные признаки физических упражнений.</p> <p>Понятие о содержании и форме физических упражнений. Содержание физического упражнения как совокупность составляющих действий, регуляторных и других процессов, определяющих его воздействие на занимающегося. Форма физического упражнения как способ его выполнения, характеризующийся внешней и внутренней структурой. Диалектика формы и содержания физического упражнения.</p> <p>Классификация физических упражнений и ее значение. Примеры наиболее распространенных классификаций в теории и практике физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>Эффект физических упражнений (ближайший, отставленный, кумулятивный). Зависимость эффекта физических упражнений от состояния занимающихся и различных условий их применения.</p> <p>Понятия «техника физических упражнений» и «спортивная техника». Эталон и стандарт техники движений. Типовая и персональная индивидуализация техники. Стиль и манера техники исполнения физических упражнений. Классификация техники, ее общая характеристика. Системно-структурный подход при анализе техники двигательных действий. Основа техники движений, ее главное звено и детали. Кинематические, динамические и ритмические характеристики техники двигательных действий. Обобщенные (качественные) характеристики двигательных действий.</p> <p>Оздоровительные факторы природной среды и гигиенические условия как средство воздействия на физическое развитие, здоровье и работоспособность человека.</p>	записей.
2.4.	Методы физического воспитания	<p>Характеристика понятий «метод», «методический прием», «методика», «методическое направление», «методический подход».</p> <p>Проблема классификации методов в теории физической культуры.</p> <p>Состав методов физических упражнений, их систематика и ведущая роль при формировании двигательных умений, двигательных навыков и повышении функциональных возможностей организма занимающихся.</p> <p>Структурные основы методов физических упражнений (нагрузка и отдых как составляющие компоненты методов упражнения; способы регламентации двигательной деятельности и подходы к освоению движений).</p> <p>Методы целостного и расчлененного упражнения, их назначение, разновидности и особенности применения. Методы равномерного, переменного, повторного и интервального упражнения, их назначение и разновидности. Игровой и соревновательный методы, их специфические черты. Круговая тренировка как организационно-методическая форма занятий.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Кейс-задачи 4. Выполнение конкретных заданий в соответствии с практикумом «Теория и методика физической культуры»

		<p>Характеристика методов словесного, наглядного воздействия. Особенности использования методов идеомоторного и психорегулирующего упражнения.</p> <p>Методы организации учебно-воспитательной деятельности занимающихся.</p> <p>Общие требования к выбору и применению методов: научная обоснованность; соответствие принципам и поставленным задачам обучения, воспитания и развития, специфике учебного материала, индивидуальным особенностям занимающихся, возможностям педагога, условиям занятий.</p>	
2.5.	Общепедагогические и специфические принципы занятий физическими упражнениями	<p>Значение общепедагогических принципов для понимания научно-практических основ занятий физическими упражнениями.</p> <p>Сущность принципов сознательности и активности; их значение для управления отношением занимающихся к процессу обучения и воспитания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Сущность принципов наглядности, доступности и индивидуализации; их значение для оптимального выбора и методической адаптации учебного материала, нагрузок и других требований применительно к возможностям занимающихся. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Сущность принципов систематичности и динамичности, их значение для оптимального построения занятий и обеспечения необходимой тенденции в изменении их содержания. Основные правила их реализации в процессе занятий физическими упражнениями: регулярность занятий и оптимальное чередование нагрузок с отдыхом; повторность и вариативность; последовательность и взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий; необходимость регулярного обновления заданий с общей тенденцией к росту нагрузок и усложнению требований.</p> <p>Современные научные представления и практические данные, раскрывающие закономерности, лежащие в основе указанных положений.</p> <p>Основные факторы, обуславливающие особенности реализации указанных принципов (возрастные факторы, степень предварительной подготовленности, условия основной деятельности и т.д.).</p>	<p>1. Письменный опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p> <p>3. Тесты.</p>
Раздел 3. Обучение двигательным действиям			
3.1	Обучение двигательным действиям	<p>Понятие «обучение», его сущность и содержание. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Характеристика основополагающих теорий обучения.</p> <p>Двигательные действия как предмет обучения в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. Закономерности формирования двигательных умений и навыков как естественная основа</p>	<p>1. Опрос.</p> <p>2. Наличие конспектов, записей.</p>

		<p>построения процесса обучения двигательным действиям. Отличительные черты двигательных умений и навыков. Взаимодействие (перенос) двигательных навыков, его виды и разновидности.</p> <p>Двигательные ошибки, их классификация, причины возникновения, способы предупреждения и исправления.</p> <p>Структура процесса обучения двигательным действиям и логики его этапов.</p> <p>Проблемы создания предпосылок готовности к обучению двигательным действиям.</p> <p>Этап начального разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность.</p> <p>Контроль и самоконтроль. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.</p> <p>Оптимальная частота отдельных упражнений и занятий, нормирование нагрузок и отдыха при начальном становлении новых двигательных умений и перестройке сформированных навыков.</p> <p>Этап углубленного разучивания. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Внутренняя структура этапа и его продолжительность.</p> <p>Особенности контроля и самоконтроля на этапе углубленного разучивания. Пути предупреждения и правила устранения ошибок.</p> <p>Оптимальный режим основных упражнений, частота занятий и общее нормирование нагрузки и отдыха, способствующие углубленному разучиванию двигательных действий.</p> <p>Этап закрепления и совершенствования. Цель, задачи и особенности использования средств и методов. Специфические отличия этого этапа при обучении различным двигательным действиям.</p> <p>Контроль и самоконтроль на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий.</p>	
Раздел 4. Развитие физических способностей			
4.1.	<p>Развитие физических способностей</p> <p>Развитие силовых и скоростных способностей</p>	<p>Общая характеристика физических способностей как вида способностей человека. Понятие о физических качествах, их виды. Взаимосвязь физических качеств и способностей. Общие закономерности развития физических качеств.</p> <p>Развитие силовых способностей. Понятие о силовых способностях. Формы проявления силовых способностей. Факторы, определяющие уровень развития и проявления силовых способностей.</p> <p>Критерии и способы оценки силовых способностей. Общие задачи по развитию силовых способностей и особенности их конкретизации в зависимости от возраста, пола, ведущего направления физического воспитания в различные периоды жизни и от других обстоятельств. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития собственно силовых способностей.</p> <p>Средства развития силовых способностей: типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития силы; обобщенная</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Кейс-задачи

		<p>характеристика их состава на различных этапах занятий физическими упражнениями. Дополнительные средства воздействия на развитие силы (общее представление об электростимуляционных, диетологических и других факторах).</p> <p>Методы развития силовых способностей. Правила нормирования нагрузки и отдыха при использовании силовых упражнений в рамках отдельного занятия и серии занятий.</p> <p>Развитие скоростных способностей. Понятие о скоростных способностях. Формы их проявления. Факторы, определяющие уровень развития и проявления скоростных способностей. Критерии и способы оценки различных скоростных способностей.</p> <p>Задачи, типичные средства, отличительные черты методики развития быстроты простой и сложной двигательных реакций.</p> <p>Методика развития быстроты одиночного движения и частоты движений.</p> <p>Задачи, средства и методы развития быстроты движений. Причины стабилизации скорости движений, пути его предупреждения и преодоления.</p> <p>Особенности силовой и технической подготовки в связи с развитием быстроты движений.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей. Отличительные черты скоростно-силовых способностей. Формы их проявления. Оценка скоростно-силовых способностей в физкультурной практике. Типичные особенности скоростно-силовых упражнений ("взрывные усилия" в динамическом и статическом режимах работы мышц, движения "ударного" характера и др.).</p>	
4.2.	Развитие выносливости и	<p>Развитие выносливости. Обобщенное понятие о выносливости как комплексе функциональных возможностей, определяющих способность человека противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности. Главные факторы выносливости, их структура. Многообразие форм проявления и основные типы выносливости. Перенос выносливости. Факторы, определяющие уровень развития и проявления выносливости. Абсолютные и относительные показатели выносливости. Критерии и способы оценки выносливости. Задачи и состав средств развития выносливости. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития выносливости.</p> <p>Методические подходы и приемы, основанные на преимущественно избирательном и целостном воздействии на факторы, определяющие выносливость. Пути направленного воздействия на аэробные, анаэробные, силовые и другие "компоненты" выносливости. Особенности развития выносливости в аспекте общей и специальной подготовки. Отличительные черты подбора и применения средств развития выносливости в процессе общей и прикладной физической подготовки. Проблема развития выносливости, адекватной особенностям различных видов деятельности.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение конкретных заданий в соответствии с практикумом «Теория и методика физической культуры»

		Взаимосвязь развития выносливости с другими физическими качествами.	
4.3.	Развитие координационных способностей	<p>Развитие координационных способностей. Понятие о координационных способностях как комплексных психомоторных способностях человека и его связь с понятием "ловкость". Формы проявления координационных способностей. Критерии оценки координационных способностей. Общие задачи по развитию координационных способностей и их особенности в зависимости от возраста, пола и других условий. Возрастные периоды, наиболее благоприятные для развития координационных способностей. Типичные признаки упражнений, являющихся основными средствами развития координационных способностей; обобщенная характеристика их состава.</p> <p>Регулярное расширение и обновление фонда двигательных умений и навыков как главная линия в развитии координационных способностей на первых стадиях занятий физическими упражнениями. Основные методические подходы, методы и приемы, используемые в процессе развития данных способностей.</p> <p>Особенности режима занятий, нормирования нагрузки и отдыха при необходимости обеспечить ускоренное развитие или сохранение достигнутой степени развития координационных способностей.</p> <p>Причины и формы излишней мышечной напряженности при выполнении физических упражнений. Упражнения на расслабление. Другие средства, методы и приемы преодоления нерациональной мышечной напряженности. Причины нарушения равновесия при выполнении физических упражнений. Упражнения на равновесие. Другие средства, методы и методические приемы повышения познестатической и динамической устойчивости. Задачи, средства, методы и методические приемы совершенствования "чувства пространства", "чувства времени", пространственной и временной точности, ритма движений в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение конкретных заданий в соответствии с лабораторной работой
4.4.	Развитие гибкости	<p>Развитие гибкости. Обобщенное понятие о гибкости как особом физическом качестве человека. Виды гибкости и факторы, определяющие уровень развития и проявления гибкости. Особенности развития гибкости в онтогенезе. Критерии и способы оценки гибкости. Возрастные этапы, наиболее благоприятные для направленного воздействия на развитие гибкости.</p> <p>Задачи и средства развития гибкости. Типичные черты упражнений на растягивание, краткая характеристика их состава. Другие средства, используемые для направленного воздействия на развитие гибкости.</p> <p>Основные правила использования упражнений на растягивание в рамках отдельного занятия и серии занятий; правила нормирования связанных с ними нагрузок при необходимости увеличения показателей гибкости и в случае со-</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Письменный опрос. 2. Наличие конспектов, записей.

		хранения достигнутой степени её развития.	
Раздел 5. Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями			
5.1	Формы построения занятий физическими упражнениями	<p>Разнообразие форм построения занятий как объективная необходимость практической реализации физической культуры. Роль одного занятия как самостоятельного звена реализации физической культуры, его связь с предшествующими и последующими занятиями.</p> <p>Понятия "система занятий", "урочные занятия", "неурочные занятия", особенности (признаки) урочных и неурочных занятий.</p> <p>Классификация уроков (типы, виды, разновидности) по целевой направленности, по предметному содержанию, по преимущественному решению задач. Классификация неурочных занятий по целевой направленности, времени проведения, руководству, составу занимающихся.</p> <p>Содержание урока физического воспитания: состав физических упражнений (предметное содержание), деятельность педагога, деятельность занимающихся в связи с выполнением физических упражнений. Физиологические и психические процессы как внутренняя сторона деятельности занимающихся (изменения в состоянии организма, в знаниях, умениях, навыках, качествах, поведении). Взаимосвязь и взаимообусловленность всех сторон содержания как целостного процесса.</p> <p>Структура урока (понятие, связь с содержанием). Уровни структуры урока. Макроструктура урока (общая), мезоструктура (типовая), микроструктура (конкретная).</p> <p>Подготовка педагога к уроку: разработка содержания и микроструктуры, оформление конспекта, личная речевая и двигательная подготовка, материально-техническое обеспечение урока, подготовка помощников педагога.</p> <p>Требования к содержанию и методике проведения урока.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Протокол хронометрирования урока ФК.
5.2.	Планирование контроля и учёт в физическом воспитании	<p>Планирование. Понятие планирования в физической культуре. Специфические объекты планирования в физической культуре (конкретные выражения цели, задач в нормативах и тестах физической подготовленности, состав, порядок и способы использования основных средств, динамика физических нагрузок и т.д.). Виды планирования - перспективное, этапное (по этапам, четвертям, семестрам и т.п.) и оперативное.</p> <p>Характеристика принципов планирования как отправных положений и объективной основы для обоснования и принятия решения: взаимосвязь различных форм занятий физическими упражнениями; систематичность процесса обучения; учёт условий, в которых осуществляется процесс занятий физическими упражнениями (уровень подготовленности занимающихся, состояние здоровья, пол, возраст, материально-техническое обеспечение, климатогеографическое расположение и т.п.). Технология планирования - основные операции и их последовательность.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Протокол пульсометрии урока ФК

		<p>Текстовые, графические, математические и другие формы планирования.</p> <p>Перспективный план, общая программа. Конкретизация официальных учебных планов и общей программы применительно к реальным условиям и особенностям контингента. Особенности разработки перспективного плана при отсутствии регламентирующих документов планирования. Основные показатели, подлежащие перспективному планированию, общие правила расчета показателей. Типовые и модифицированные формы перспективных планов.</p> <p>График годового (крупноциклового) плана. Основные правила распределения материала занятий, расчета параметров и динамики нагрузок, определения сроков выполнения контрольных задач. Формы годовых (крупноцикловых) графиков.</p> <p>Поэтапное планирование. Основные правила расчета количественных показателей этапный планов (четверть, период, семестр и т. п.), распределения материала занятий, параметров и динамики нагрузки, контрольных сроков. Формы этапных планов.</p> <p>Оперативное планирование. Целесообразная степень детализации показателей этапного плана на неделю (микроцикл) и отдельное занятие.</p> <p>Непрерывная оперативная корректировка планов на основе результатов контроля.</p> <p>Контроль. Понятие контроля в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты педагогического контроля: исходные данные, необходимые для планирования и рационального построения занятий; данные о характере, объеме и интенсивности воздействий, осуществляемых в процессе занятий физическими упражнениями; данные о ближайших, отставленных и кумулятивных эффектах занятий.</p> <p>Этапный контроль. Основные показатели этапного контроля, методы их регистрации и учета. Оптимальная периодичность этапного контроля; основные условия, влияющие на содержание этапного контроля и его периодичность.</p> <p>Текущий и оперативный контроль. Основные показатели текущего и оперативного контроля на протяжении занятия, в рамках одного занятия и при определении готовности к очередному занятию. Критерии, методы и приемы их регистрации и анализа. Текущая оценка успеваемости. Инструментально-аппаратурные средства текущего контроля.</p> <p>Самоконтроль. Основные показатели самоконтроля, методика их регистрации и анализа.</p> <p>Единство педагогического, врачебного и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.</p> <p>Учет. Понятие об учете в процессе занятий физическими упражнениями. Объекты учета. Поэтапный, текущий и оперативный учет. Методы и приемы регистрации показателей учета. Формы оперативного, текущего и этапного учета.</p>	
Раздел 6. Физическая культура в системе дошкольного и общего образования			

6.1.	Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста	<p>Социально-педагогическое значение физического воспитания дошкольников. Возрастная классификация детей дошкольного возраста. Характеристика физического и психического развития. Задачи, средства, особенности методики и формы занятий физическими упражнениями в дошкольных учреждениях и в семье. Соотношение обязательных и дополнительных форм физических упражнений в различных видах дошкольных учреждений. Подвижные игры как средство физического воспитания дошкольников. Профилактика нарушений осанки, особенности закаливания.</p> <p>Роль физической культуры в подготовке детей к обучению в школе. Характеристика программ по физической культуре детей дошкольного возраста. Оценка здоровья дошкольников в процессе занятий физическими упражнениями.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Выполнение заданий в соответствии с практикумом «Теория и методика физической культуры»
6.2.	Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста	<p>Социально-педагогическое значение физической культуры в системе воспитания детей школьного возраста. Типичные возрастные особенности и главные виды деятельности.</p> <p>Цель, задачи и направленность физической культуры в школе.</p> <p>Особенности обучения движениям и развития физических качеств детей школьного возраста. Благоприятные предпосылки для обучения движениям и специфические трудности. Роль закономерностей возрастных изменений для развития физических качеств. Требования к обучению движениям и развитию физических качеств. Реализация методических принципов и особенности сочетания методов при обучении движениям и развитии физических качеств детей различного возраста. Особенности методики развития координационных, силовых, скоростных способностей, выносливости и гибкости. Проблема формирования осанки у детей разного возраста. Проблема физкультурной образованности детей, профессиональной компетентности учителей.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями. Классификационная характеристика форм. Назначение и специфика уроков физического воспитания. Назначение, направленность и виды занятий в режиме учебного дня школы. Назначение, черты, виды и задачи внеклассных и внешкольных занятий, физическая культура в семье.</p> <p>Содержание учебного предмета "Физическая культура". Общая характеристика содержания и структуры действующей программы. Место физического воспитания в учебном плане школы. Особенности содержания и структуры программы для младших, средних и старших классов. Проблемы авторских программ.</p> <p>Система планирования физического воспитания в школе. Классификационная характеристика, компоненты и системные связи. Планирование на учебные периоды. Назначение, требования и варианты планирования физического воспитания на учебную четверть. Особенности графического распределения учебного материала.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Планы работы по ФК в школе

		<p>Планирование содержания одного урока. Проблемы методического раскрытия программного материала и конкретизации задач, роль алгоритмов.</p> <p>Педагогический контроль, его значение и содержание. Педагогическое наблюдение и анализ урока; хронометрирование и анализ плотности урока (общей, двигательной); пульсометрия и анализ нагрузки в уроке. Анализ учебной документации беседы с педагогом и учащимися. Контрольные испытания.</p> <p>Содержание учета и оценки успеваемости, методы и критерии оценки успеваемости. Требования и особенности методики успеваемости учащихся младших, средних, старших классов. Классный журнал и регистрации оценки успеваемости</p>	
Раздел 7. Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития			
7.1.	Физическая культура студенческой молодежи	<p>Значение, цель и основные задачи физической культуры студентов.</p> <p>Формы организации физкультурного воспитания. Учебные (обязательные, консультативно-методические, индивидуальные) и внеучебные (в режиме учебного дня, в секциях, клубах, массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия) занятия, их особенности и методическая направленность.</p> <p>Структура и особенности содержания учебных программ по физической культуре в вузах. Распределение студентов по учебным отделениям. Учебный материал, включаемый в теоретический, методический и практический разделы курса для студентов основного специального отделений и отделения спортивного совершенствования.</p> <p>Методика занятий со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, по адаптивной физической культуре.</p> <p>Система контрольных к зачетным требованиям к студентам по семестрам и годам обучения. Роль спорта при решении задач физкультурного воспитания студентов. Спортивная ориентация; требования к занятию спортом. Особенности занятий спортом, направленных к спортивным высшим достижениям, в период вузовского образования.</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка в вузе, особенности ее содержания и построения в зависимости от профиля избранной профессии.</p> <p>Особенности учебной, методической, научной, организационной и финансово-хозяйственной деятельности кафедры физического воспитания вуза. Специфические особенности работы преподавателя кафедры физического воспитания вуза.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат
7.2.	Физическая культура людей молодого и зрелого	<p>Возрастные границы молодежного и зрелого возраста. Особенности физического развития и физической подготовленности человека в этот период.</p> <p>Социально-биологические факторы, обуславливающие направленное использование</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат

	возраста	<p>отдельных форм физической культуры людьми молодого и зрелого возраста в различные периоды их жизни.</p> <p>Оптимальный объем ежедневных и недельных физических нагрузок при организации и проведении занятий с данным контингентом занимающихся.</p> <p>Значение и задачи физической культуры в молодом и зрелом возрасте.</p> <p>Особенности использования основных форм физической культуры. Физическая культура в режиме трудового дня (производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурные минутки). Физическая культура в условиях повседневного быта и отдыха (базовая физическая культура, гигиеническая и рекреативная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, базовый спорт). Профессионально-прикладная физическая культура.</p> <p>Взаимосвязь основных форм физической культуры в молодом и зрелом возрасте.</p> <p>Контроль над здоровьем и физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями в период поступательного развития, относительной стабилизации развития и в период замедления развития организма.</p>	
7.3.	Физическая культура в жизни людей пожилого и старшего возраста	<p>Возрастные границы пожилого и старшего возраста. Характеристика возрастнo-инволюционных изменений отдельных функций и систем организма в период старения человека.</p> <p>Значение физической культуры для профилактики возрастных нарушений здоровья и восстановления дееспособности организма, снизившейся под влиянием возрастной инволюции.</p> <p>Основные задачи физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Характеристика типичных видов физических упражнений, адекватных возможностям стареющего организма. Особенности организации и методики занятий с данным контингентом занимающихся.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Опрос. 2. Наличие конспектов, записей. 3. Реферат 4. Тесты

4.3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающегося

Для успешного освоения дисциплины и формирования компетенций обучающемуся необходимо систематически в полном объеме выполнять все задания самостоятельной работы.

В организации самостоятельной работы обучающегося по дисциплине выделяются два вида – аудиторная (под руководством преподавателя) и внеаудиторная.

Основными видами самостоятельной внеаудиторной работы по дисциплине являются: усвоение содержания рекомендованной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (ЭБС, электронные учебники и т.д.), конспектирование учебной литературы, подготовку сообщений, докладов, подбор литературы (в том числе с использованием Интернет-ресурсов) по индивидуальному заданию, написание рефератов, выполнение микроисследований, закрепление теоретического материала путем выполнения практических, проблемно-ориентированных, творческих заданий, подготовка презентации по теме занятия и т.д.

При подготовке к выполнению самостоятельной работы обучающемуся необходимо:

- тщательно изучить теоретический и методический материал, изложенный в учебнике, учебном пособии и/или научных статьях;
- особое внимание уделить основным определениям и фактам по теме занятия;
- проектировать ситуации по профилю и находить творческие решения и подходы.

5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

5.1. Компетенции в соотношении с трудовыми функциями профессиональных стандартов и индикаторы их достижения

Компетенции	Трудовые функции	Индикаторы достижения
ОПК-1	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	Знает: – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; – специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования; – целевые результаты и параметры применяемых нагрузок; – методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; – основные и дополнительные формы занятий; – документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; организацию образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования; Умеет: – планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой; определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании активного отдыха детей с использованием средств физической культуры и спорта в режиме учебного и вне учебного времени; Имеет опыт: планирования занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планирования внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирования мероприятий активного

		отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК -9	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	<p>Знает:</p> <p>роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; <p>Умеет:</p> <p>подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся;</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; <p>Имеет опыт:</p> <p>контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</p>
ОПК-11	01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных

		<p>источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> – использовать научную терминологию; классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> – использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; – выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы;
ОПК-14	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта; - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; <p>Имеет опыт:</p> <p>проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС;</p>

5.2. Типовые задания для текущего контроля

5.2.1. Устный опрос

1. Фронтальный
2. Индивидуальный
3. Комбинированный

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

5.2.2. Письменный опрос (4 варианта)

1 вопрос

1. Источники возникновения ТФК.
2. Основные этапы развития ТФК.
3. ТФК как система научных знаний.
4. ТФК как учебная дисциплина.

2 вопрос

1. Дать определение понятию «физическая культура». Основные аспекты физической культуры.
2. Дать определение понятию «физическое развитие». Показатели и факторы, определяющие физическое развитие.
3. Дать определение понятию «физическое воспитание». Охарактеризовать специфические стороны этого процесса.
4. Дать определение понятию «спорт». Основные признаки спорта.

3 вопрос

1. Цель и задачи физического воспитания.
2. Принцип содействия всестороннему и гармоничному развитию личности, его основные положения.
3. Принцип оздоровительной направленности, его основные положения.
4. Принцип прикладной направленности, его основные положения.

4 вопрос

1. Мировоззренческие основы системы физического воспитания.
2. Программно-нормативные основы системы физического воспитания.
3. Теоретико-методические основы системы физического воспитания.
4. Организационные формы системы физического воспитания

5 вопрос

1. Общая характеристика средств физического воспитания.
2. Физические упражнения – основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.
3. Эффекты физических упражнений.
4. Классификация физических упражнений.

6 вопрос

1. Техника физических упражнений.
2. Кинематические характеристики техники.
3. Динамические характеристики техники.
4. Ритмические характеристики техники

7 вопрос

1. Нагрузка при выполнении физических упражнений.
2. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений.
3. Словесные методы, используемые в физическом воспитании.
4. Методы обеспечения наглядности.

8 вопрос

1. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.
2. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание физических качеств.
3. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).
4. Методы упражнений в соревновательной форме (соревновательный метод).

9 вопрос

1. Принцип сознательности и активности.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип доступности.
4. Принцип индивидуализации.

10 вопрос

1. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха.
2. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалаंसирования их динамики.
3. Принцип цикличности в построении системы занятий;
4. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

11 вопрос

1. Двигательное умение, двигательный навык.
2. Этап начального разучивания двигательных действий.
3. Этап углубленного разучивания двигательного действия.
4. Этап совершенствования двигательного действия.

12 вопрос

1. Силовые способности. Методика воспитания.
2. Скоростные способности. Методика воспитания.
3. Выносливость. Методика воспитания.
4. Координационные способности. Методика воспитания.

13 вопрос

1. Урочные формы занятий.
2. Неурочные формы занятий.
3. Планирование в физическом воспитании.
4. Контроль в физическом воспитании.

14 вопрос

1. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников.
2. Методика физического воспитания детей младшего школьного возраста.
3. Методика физического воспитания детей среднего школьного возраста.
4. Методика физического воспитания детей старшего школьного возраста.

15 вопрос

1. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.
2. Физическая культура студенческой молодёжи.
3. Физическая культура взрослых.
4. Физическая культура людей старшего и пожилого возраста.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который полно и правильно отвечает на поставленный вопрос, аргументировал собственную точку зрения относительно понятий, проблем, определений; всесторонне изучил и проанализировал материал по изучаемой теме.

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который недостаточно полно осветил ответ на вопрос, допустил неточности и не значительные ошибки.

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который недостаточно точно и ясно отражает ответ, допускает грубые ошибки, отсутствует четкость мысли, логическая последовательность и аргументированность.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

5. 2.3. Лабораторные работы

Тема 1: «Составление модели техники двигательного действия» (4 часа)

Тема 2: «Составление программы обучения двигательному действию».

Тема 3: «Составление программы развития физических способностей» (4 часа).

Тема 4: «Методы анализа эффективности урока физической культуры.

Хронометрирование урока физической культуры»

Тема 5: «Методы анализа эффективности урока физической культуры. Исследование динамики пульсовой кривой на уроке физической культуры».

Тема 6: «Методы анализа эффективности урока физической культуры. Педагогический анализ физической культуры».

Тема 7: «Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста»

Тема 8: «Составление годового плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре (на примере общеобразовательной школы)».

Тема 9: «Составление четвертного плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре (на примере общеобразовательной школы)».

Тема 10: «Составление технологической карты и плана-конспекта урока по физической культуре (на примере общеобразовательной школы)».

Тема 11: «Физическая культура в системе НОТ и в быту основных контингентов трудящихся»

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который выполнил проектную работу, правильно сформулировал цели и задачи программ и планов, заполнил таблицы и планы, грамотно подобрал средства и методы, необходимый учебный материал, использовал современную научную и методическую литературу.

- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который выполнил проектную работу, правильно сформулировал цели и задачи программ и планов, заполнил таблицы и планы, грамотно подобрал средства и методы, необходимый учебный материал, использовал современную научную и методическую литературу при этом допустил неточности и не значительные ошибки.

- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который выполнил проектную работу, сформулировал цели и задачи программ и планов, заполнил таблицы и планы, подобрал средства и методы, необходимый учебный материал, при этом, допускает грубые ошибки, отсутствует четкость мысли, логическая последовательность и аргументированность.

- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не выполнил проект или не может оформить план и сформулировать выводы; не знает материал.

5.2.4. Вопросы тестирования

(3 семестр)

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях называется:

- 1) физической культурой;
- 2) физической подготовкой;
- 3) физическим воспитанием;
- 4) физическим образованием.

2. Результатом физической подготовки является:

- 1) физическое развитие индивидуума;
- 2) физическое воспитание;
- 3) физическая подготовленность;
- 4) физическое совершенство.

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- 1) спортивной тренировкой;
- 2) специальной физической подготовкой;
- 3) физическим совершенством;
- 4) профессионально-прикладной физической подготовкой.

4. Укажите, какое понятие (термин) подчёркивает прикладную направленность физического воспитания к трудовой или иной деятельности:

- 1) физическая подготовка;
- 2) физическое совершенство;
- 3) физическая культура;
- 4) физическое состояние.

5. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- 1) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;
- 2) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;
- 3) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- 4) уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

6. Укажите, что послужило основой (источником) возникновения физического воспитания в обществе:

- 1) результаты научных исследований;
- 2) прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;
- 3) осознанное понимание людьми явления упражняемости (повторяемости действий), важности так называемой предварительной подготовки к жизни и установления связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

7. На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- 1) показатели телосложения;
- 2) показатели здоровья;
- 3) уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- 4) нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

8. Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни, называется:

- 1) валеологией;
- 2) системой физического воспитания;
- 3) физической культурой;
- 4) спортом.

9. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями.
- 3) Общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) Научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

10. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) тренажёры и тренажёрные устройства, гири, гантели, штанга и т.д.

11. Физические упражнения – это:

- 1) такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;
- 2) виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

- 3) такие двигательные действия (включая и их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;
- 4) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

12. Под техникой физических упражнений понимают:

- 1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;
- 2) способы выполнения двигательных действий, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;
- 3) определённую упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.
- 4) Видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

13. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

- 1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;
- 2) частоту движений в единицу времени;
- 3) взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;
- 4) точность двигательного действия и его конечный результат.

14. Эффект физических упражнений определяется прежде всего:

- 1) их формой;
- 2) их содержанием;
- 3) темпом движения;
- 4) длительностью их выполнения.

15. Совокупность приёмов, операций и других действий педагога по физической культуре и спорту по использованию воспитательного инструментария в профессиональной деятельности характеризует:

- 1) стратегию воспитания;
- 2) технику воспитания;
- 3) тактику воспитания;
- 4) методы воспитания.

16. Основу методов воспитания составляют:

- 1) средства и приёмы воспитания;
- 2) убеждение и наглядный пример;
- 3) тактика и техника воспитания;
- 4) правила воспитания.

17. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

- 1) метод убеждения;
- 2) метод упражнения;
- 3) метод поощрения;

4) наглядный пример.

18. В процессе воспитания при убеждении «делом» наиболее часто используются следующие приёмы:

- 1) показ занимающемуся ценности и значимости его действий и поступков; личный пример преподавателя;
- 2) разъяснение, доказательство;
- 3) сравнение, сопоставление;
- 4) моральное и материальное стимулирование.

19. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений – выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- 1) 1,3;
- 2) 2,4;
- 3) 3,5;
- 4) 1,2,3,4,5.

20. Под методами физического воспитания понимается:

- 1) основные положения, определяющие содержание, организационные формы учебного процесса в соответствии с его общими целями и закономерностями;
- 2) те руководящие положения, которые раскрывают отдельные стороны применения того или иного принципа обучения;
- 3) конкретные побуждения, причины, заставляющие личность действовать, выполнять двигательные действия;
- 4) способы применения физических упражнений.

21. К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;
- 2) методы строго регламентируемого упражнения, игровой и соревновательный методы;
- 3) методы срочной информации;
- 4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

22. Какой из нижеперечисленных методов представляет собой последовательное выполнение специально подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы:

- 1) метод сопряжённого воздействия;
- 2) игровой метод;
- 3) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 4) метод круговой тренировки.

23. Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на:

- 1) методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств;
 - 2) методы общей и специальной физической подготовки;
 - 3) игровой и соревновательный методы;
 - 4) специфические и общепедагогические методы.
24. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что:
- 1) каждое упражнение направлено одновременно на совершенствование техники движения и на развитие физических способностей;
 - 2) они являются связующим звеном между запроектированной целью и конечным результатом физического воспитания;
 - 3) они определяют строгую организацию занятий физическими упражнениями;
 - 4) каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
25. Сущность метода сопряжённого воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:
- 1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;
 - 2) совершенствуется в условиях, требующих увеличения физических усилий;
 - 3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов;
 - 4) выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.
26. Укажите, какие принципы используются в системе физического воспитания в качестве руководящих положений:
- 1) общесоциальные и общепедагогические принципы;
 - 2) общеметодические принципы;
 - 3) специфические принципы;
 - 4) общесоциальные, общепедагогические, общеметодические и специфические принципы.
27. Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:
- 1) принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;
 - 2) принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;
 - 3) принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;
 - 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.
28. Какой принцип предусматривает оптимальное соответствие задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся:
- 1) принцип сознательности и активности;
 - 2) принцип доступности и индивидуализации;
 - 3) принцип научности;
 - 4) принцип связи теории с практикой.
29. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объёма и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма?

- 1) принцип научности;
- 2) принцип доступности и индивидуализации;
- 3) принцип непрерывности;
- 4) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

30. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, то есть применительно к сменяющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма:

- 1) принцип научности;
- 2) принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания;
- 3) принцип систематичности и последовательности;
- 4) принцип всестороннего развития личности.

Тестовые задания (4 семестр)

1. В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- 1) высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта;
- 2) наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий;
- 3) соблюдение принципа сознательности и активности;
- 4) учет индивидуальных особенностей занимающихся.

2. В процессе обучения двигательным действиям наибольшее количество двигательных ошибок допускается занимающимися:

- 1) на этапе начального разучивания техники двигательного действия;
- 2) на этапе углубленного разучивания техники двигательного действия;
- 3) на этапе совершенствования двигательного действия;
- 4) на этапе взаимодействия различных по структуре двигательных навыков.

3. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) недостаточная общая физическая подготовленность занимающегося (ученика); 2) уменьшение в занятии числа учебных заданий и количества их повторений; 3) неуверенность занимающегося в своих силах, отсутствие решительности; 4) увеличение интервалов отдыха между повторениями двигательного действия; 5) нарушение требований к организации занятия (урока), ведущее, в частности, к преждевременному утомлению занимающихся. Причинами двигательных ошибок на стадии формирования у занимающихся первоначального двигательного умения являются:

- 1) 1, 3, 5;
- 2) 2, 4;
- 3) 1, 2;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

4. Приступая к непосредственному разучиванию техники двигательного действия, преподаватель в первую очередь намечает ведущий метод разучивания. Если действие сравнительно несложное по технике, его лучше осваивать:

- 1) сразу в целостном исполнении (метод целостно-конструктивного упражнения);
- 2) по частям с последующим объединением отдельных частей в целое (расчлененно-конструктивный метод);

- 3) в различных игровых ситуациях (игровой метод обучения);
- 4) в различных соревновательных ситуациях: «кто правильнее», «кто точнее», «кто лучше» и т.п. (соревновательный метод обучения).
5. В рамках одного занятия на этапе начального разучивания техники двигательного действия обучение движениям необходимо осуществлять:
- 1) в подготовительной части занятия;
 - 2) в начале основной части занятия;
 - 3) в середине основной части занятия;
 - 4) в конце основной части занятия.
6. Обучение двигательному действию начинается с:
- 1) создания общего первоначального представления (смыслового и зрительного) о двигательном действии и способе его выполнения;
 - 2) непосредственного разучивания техники двигательного действия по частям;
 - 3) непосредственного разучивания техники двигательного действия в целом;
 - 4) разучивания общеподготовительных упражнений.
7. Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость, 4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность — укажите те, которые являются характерными (отличительными) признаками *двигательного умения*:
- 1) 2, 4;
 - 2) 1, 3, 5;
 - 3) 1, 2, 3, 4, 5, 6;
 - 4) 1, 2, 6.
8. Из перечисленных задач выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) разучить технику двигательного действия (в целом и по частям); 2) устранить грубые ошибки, обуславливающие невыполнение действия или его значительное искажение; 3) достижение слитности фаз и частей техники двигательного действия; 4) обучение разным вариантам техники действия; 5) формирование умений применять изученное действие в различных условиях и ситуациях. Частными педагогическими задачами *на этапе совершенствования двигательного действия* являются:
- 1) 4, 5;
 - 2) 1, 2;
 - 3) 1, 3, 5;
 - 4) 1, 2, 3, 4, 5.
9. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?
- 1) методом стандартно-интервального упражнения;
 - 2) методом сопряженного воздействия;
 - 3) расчлененно-конструктивным методом;
 - 4) методом целостно-конструктивного упражнения.
10. Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:
- 1) двигательным умением;
 - 2) техническим мастерством;
 - 3) двигательной одаренностью;

4) двигательным навыком.

11. Основным отличительным признаком *двигательного навыка* является:

- 1) нестабильность в выполнении двигательного действия;
- 2) постоянная сосредоточенность внимания на технике выполнения двигательного действия;
- 3) автоматизированность управления двигательными действиями;
- 4) неустойчивость к действию сбивающих факторов (встречный ветер, дождь, плохое освещение мест занятий, шум в зале, на стадионе и т. п.).

12. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) врожденные способности занимающегося, 2) возраст занимающегося (ученика), 3) координационная сложность двигательного действия, 4) профессиональная компетенция преподавателя, 5) уровень мотивации, сознательности и критического мышления занимающегося (ученика). *Решающая роль*, определяющая не только сроки, но и качество освоения двигательных действий, принадлежит:

- 1) 4, 5;
- 2) 1, 2;
- 3) 3;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

13. Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

- 1) сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;
- 2) завершить формирование двигательного умения;
- 3) детализированно освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;
- 4) достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

14. На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичным (т. е. имеющим массовый характер) является:

- 1) непроизвольная напряженность мускулатуры у учеников и связанная с ней общая скованность движений, их неточность (по амплитуде и направлению);
- 2) стабильность, слитность, надежность исполнения учениками двигательного действия;
- 3) минимальный контроль со стороны сознания обучающихся за управлением движениями (регулирование прилагаемых усилий, быстроты выполнения и направления движения);
- 4) высокая степень координации и автоматизации движений.

15. Сила — это:

- 1) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»;
- 2) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время;
- 3) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);
- 4) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

16. Относительная сила — это:

- 1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;
- 2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;
- 3) сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

17. Способность как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость называется:

- 1) скоростным индексом;
- 2) абсолютным запасом скорости;
- 3) коэффициентом проявления скоростных способностей;
- 4) скоростной выносливостью.

18. Какая форма проявления скоростных способностей определяется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

- 1) скорость одиночного движения;
- 2) частота движений;
- 3) быстрота двигательной реакции;
- 4) ускорение.

19. Число движений в единицу времени характеризует:

- 1) темп движений;
- 2) ритм движений;
- 3) скоростную выносливость;
- 4) сложную двигательную реакцию.

20. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

- 1) двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростно-силовыми способностями;
- 4) частотой движений.

21. Из перечисленных факторов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) возраст занимающегося; 2) квалификация занимающегося (спортсмена); 3) состояние занимающегося; 4) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный); 5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал); 6) продолжительность циклических скоростных упражнений. На время двигательной реакции влияют:

- 1) 1, 2;
- 2) 3, 4;
- 3) 1, 2, 3, 4, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

22. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- 1) функциональной устойчивостью;
- 2) биохимической экономизацией;
- 3) тренированностью;
- 4) выносливостью.

23. Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;

- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

24. Для развития общей выносливости наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

- 1) 3—5 мин, выполняемые в анаэробном режиме;
- 2) 7—12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме;
- 3) 15—20 мин, выполняемые в аэробном режиме;
- 4) 45—60 мин.

25. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

- 1) аэробной выносливостью;
- 2) анаэробной выносливостью;
- 3) анаэробно-аэробной выносливостью;
- 4) специальной выносливостью.

26. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 4) растяжкой

27. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

28. Под пассивной гибкостью понимают:

- 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
- 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
- 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
- 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

29. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

- 1) активной гибкостью;
- 2) специальной гибкостью;
- 3) подвижностью в суставах;
- 4) динамической гибкостью.

30. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движений, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

- 1) специальной гибкостью;
- 2) общей гибкостью;
- 3) активной гибкостью;
- 4) динамической гибкостью.

31. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

32. Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?

- 1) выносливость;
- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

33. Что такое «стретчинг»?

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

34. Под двигательно-координационными способностями следует понимать:

- 1) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);
- 2) способности владеть техникой различных двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания;
- 3) способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно)
- 4) способности противостоять физическому утомлению в сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

35. Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используется ряд методов. Основным методом при разучивании новых достаточно сложных двигательных действий является:

- 1) стандартно-повторный метод;
- 2) метод переменного-непрерывного упражнения;
- 3) метод круговой тренировки;
- 4) метод наглядного воздействия.

36. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления?

- 1) можно, потому что с утомлением объективно возникает необходимость более экономного выполнения движений;
- 2) нельзя, так как при утомлении сильно снижается четкость мышечных ощущений;
- 3) можно, так как утомление снимает координационную напряженность;
- 4) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

37. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом для развития двигательно-координационных способностей считается возраст:

- 1) 5-6 лет;
- 2) 7-9 лет;
- 3) 11-12 лет;

4) 13-15 лет.

38. Планирование в физическом воспитании — это:

- 1) заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- 2) предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- 3) упорядоченная деятельность преподавателя (тренера) по реализации цели обучения (образовательных, воспитательных, оздоровительных задач), обеспечение информирования, воспитания, осознания и практического применения знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

39. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

- 1) разрядные нормативы и требования по видам спорта;
- 2) методики занятий физическими упражнениями;
- 3) общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;
- 4) научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

40. Выберите из перечисленных ниже документ планирования, который включает в себя:

- 1) конкретные учебно-воспитательные задачи урока;
 - 2) теоретические сведения по физическому воспитанию;
 - 3) основные средства физического воспитания, способы их применения и величины нагрузок на каждый урок;
 - 4) контрольные упражнения (тесты):
- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
 - 2) учебный план;
 - 3) поурочный рабочий (тематический) план;
 - 4) общий план работы по физическому воспитанию.

41. Основным (исходным) документом, на основе которого осуществляется вся многогранная работа по физическому воспитанию в государственных учебных заведениях всех уровней, является:

- 1) учебная программа по физическому воспитанию;
- 2) учебный план;
- 3) поурочный рабочий (тематический) план;
- 4) план педагогического контроля и учета.

42. Педагогический контроль в физическом воспитании — это:

- 1) система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок;
- 2) прояснение всех обстоятельств протекания дидактического процесса, точное определение его результатов;
- 3) правильное (по установленным критериям) оценивание знаний, двигательных умений и навыков;
- 4) целенаправленное, одинаковое для всех занимающихся обследование, проводимое в строго контролируемых условиях, позволяющее объективно измерять изучаемые характеристики педагогического процесса.

43. Реакция организма занимающихся на физическую нагрузку по окончании урока (занятия) определяется с помощью ... контроля.

Вставка-ответ: 1) оперативного;

- 2) текущего;
- 3) итогового;
- 4) рубежного.

44. По особенностям организации занимающихся и способам руководства ими занятия по физическому воспитанию подразделяются на две группы:

- 1) уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
- 2) урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями;
- 3) занятия, проводимые преподавателем (тренером) и самими занимающимися (самостоятельно);
- 4) образовательные и оздоровительные формы занятий физическими упражнениями.

45. В физическом воспитании широкое использование словесных и наглядных методов, невысокая «моторная» плотность характерны для:

- 1) уроков закрепления и совершенствования учебного материала;
- 2) контрольных уроков;
- 3) уроков общей физической подготовки;
- 4) уроков освоения нового материала.

46. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом:

- 1) возрастных и психологических особенностей детей;
- 2) государственными и общенародными интересам;
- 3) создания экологически благоприятных условий в помещении;
- 4) высокой культуры гигиенического обслуживания детей.

47. В группах детей раннего возраста основной формой работы являются...:

- 1) физкультминутки;
- 2) активный отдых;
- 3) секционно-кружковая работа;
- 4) индивидуальные занятия физическими упражнениями.

48. Недельное количество занятий по физической культуре в дошкольном учреждении, определяемое воспитателем или администрацией в зависимости от общей системы физкультурно-оздоровительной работы:

- 1) от 2 до 5;
- 2) от 1 до 3;
- 3) от 2 до 3;
- 4) от 3 до 5.

49. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями с детьми от 3 до 6 лет в детском саду:

- 1) физкультурные занятия урочного типа;
- 2) физкультурные занятия неурочного типа;
- 3) физкультминутки и физкультпаузы;
- 4) «спортивный час».

50. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 3—4 лет составляет:

- 1) 5—10 мин;

- 2) 15—20 мин;
- 3) 25—35 мин;
- 4) 40 мин.

51. Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

- 1) образовательные;
- 2) воспитательные;
- 3) оздоровительные;
- 4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

52. В основной части урока физической культуры вначале:

- 1) закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее двигательные умения и навыки;
- 2) разучиваются новые двигательные действия или их элементы;
- 3) выполняются упражнения, требующие проявления выносливости;
- 4) выполняются упражнения, требующие проявления силы.

53. На уроке физической культуры работоспособность организма под влиянием физических нагрузок изменяется. Укажите, какой части урока соответствует фаза устойчивой функциональной работоспособности с небольшими колебаниями в сторону ее увеличения и снижения:

- 1) вводной;
- 2) подготовительной;
- 3) основной;
- 4) заключительной.

54. Как называется способ проведения общеразвивающих упражнений, при котором весь комплекс упражнений выполняется занимающимися непрерывно, без остановок, причем конечное положение предыдущего упражнения является исходным для последующего?

- 1) непрерывным;
- 2) слитным;
- 3) поточным;
- 4) фронтальным.

55. Из перечисленных пунктов: 1) затраты времени на занятие, 2) темп и скорость движения, 3) километраж преодоленного расстояния, 4) частота сердечных сокращений, 5) количество выполненных упражнений — выберите показатели, которыми характеризуется интенсивность физической нагрузки:

- 1) 1, 3;
- 2) 2, 4;
- 3) 3, 5;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5.

56. Отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность учащихся, к общей продолжительности урока называется:

- 1) индексом физической нагрузки;
- 2) интенсивностью физической нагрузки;
- 3) моторной плотностью урока;
- 4) общей плотностью урока.

57. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

- 1) а) слабую, б) среднюю, в) сильную;
- 2) а) основную, б) подготовительную, в) специальную;
- 3) а) без отклонений в состоянии здоровья; б) с отклонениями в состоянии здоровья;
- 4) а) оздоровительную, б) физкультурную, в) спортивную.

58. Укажите основную форму физического воспитания в вузе:

- 1) факультативные занятия;
- 2) физические упражнения в режиме учебного дня;
- 3) учебные занятия;
- 4) занятия в группах ОФП и спортивных секциях (по выбору студентов).

59. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются на учебные отделения:

- 1) подготовительное, основное, медицинское;
- 2) основное, специальное, спортивное;
- 3) спортивное, физкультурное, оздоровительное;
- 4) общеподготовительное и профессионально-прикладное.

60. Главной целью внедрения физической культуры в систему научной организации труда в обществе является:

- 1) сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- 2) профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- 3) содействие повышению производительности труда на базе укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- 4) снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

61. Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- 1) 1—2 занятия;
- 2) 3—4 занятия;
- 3) 5—6 занятий;
- 4) 7—9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

62. В пожилом и старшем возрасте эффективными средствами, обеспечивающими профилактику преждевременного старения и активное долголетие, являются:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы;
- 4) физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

63. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: 1) дозированная ходьба; 2) бег с максимальной скоростью; 3) прогулки на лыжах; 4) езда на велосипеде; 5) силовые упражнения с задержкой дыхания; 6) плавание. В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

- | | |
|-------------|----------------------|
| 1) 1, 2, 5; | 3) 1, 3, 4, 6; |
| 2) 2, 5, 6; | 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6. |

Критерии оценки:

«5» баллов – 80 % и более правильных ответов

«4» балла – 60- 79 % правильных ответов

«3» балла – 30 – 59 % правильных ответов

«2» балла – менее 30 % правильных ответов

5.2.5 Кейс-задачи

Тема «Характеристика методов строго регламентированного упражнения»

Проблемная ситуация № 1. Каждое двигательное действие осваивается в три этапа. На каждом этапе выделяют методы, с помощью которых задачи этапа решаются с большей степенью эффективности.

На начальном этапе обучения двигательным действиям широко применяется метод расчлененно-конструктивного упражнения. Чаще всего на данном этапе возникают противоречия между знанием общего набора упражнений и незнанием состава конкретных упражнений, предназначенных для использования их на каком-либо этапе обучения.

Задание. Определите состав конкретных упражнений, которые будут использоваться при обучении школьников технике метания малого (теннисного) мяча на дальность с применением метода расчлененно-конструктивного упражнения (можно на примере избранного вида спорта).

Проблемная ситуация № 2. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: 1) разучивание действия в расчлененном виде с последующим объединением частей в целостное действие. Методы, соответствующие этому подходу, называют «методами расчлененно-конструктивного упражнения»; 2) разучивание действия по возможности в целостном виде с избирательным вычленением отдельных деталей. Методы, типичные для этого подхода, называют кратко «методами целостного упражнения». Первый путь избирают, если разучиваемое действие (либо совокупность действий) поддается расчленению на относительно самостоятельные элементы, без существенного искажения их характеристик. В тех случаях, когда расчленение целостного приводит к изменениям самой сути движения и резкому искажению их структуры, выбирают второй путь. Структура целого вначале обычно упрощается за счет исключения отдельных, относительно самостоятельных деталей, которые по мере освоения основного механизма действия соединяются с ними и совершенствуются на фоне целостного выполнения.

Задание 1. Определите порядок расчленения целостного двигательного действия на примере избранного вида спорта (для первого пути).

Задание 2. Определите последовательность освоения того или иного элемента техники избранного вида спорта. При решении и предъявлении результата обоснуйте правильность вашего ответа.

Проблемная ситуация №3. В физическом воспитании различают методы стандартного упражнения и методы переменного (вариативного) упражнения. Эти методы используются в режиме непрерывной и интервальной нагрузки. Каждый из этих методов позволяет решать те или иные задачи в процессе физического воспитания. Вашему вниманию предлагается следующая проблемная ситуация. В процессе проведения условных занятий физическими упражнениями необходимо поочередно под каждый метод сформулировать: 1) задачу, связанную с использованием метода стандартно-непрерывного упражнения; 2) задачу, которая может быть решена с помощью метода стандартно-интервального упражнения; 3) задачу, связанную с использованием метода переменного-непрерывного упражнения; 4) задачу, которая может быть решена с помощью метода переменного-интервального упражнения.

Задание. Дайте обоснование сформулированным вами задачам.

Тема «Методы использования слова и средств наглядного воздействия»

Проблемная задача. При обучении учащихся различным двигательным действиям учитель физической культуры, в силу различных обстоятельств, не всегда имеет

возможность продемонстрировать на собственном примере выполнение этих действий или

отдельные его элементы. В данном случае возникает проблемная ситуация между требованиями методики по созданию наглядного представления об изучаемом действии и невозможностью преподавательского показа. Мы знаем, что существует группа методов опосредованного создания наглядности.

Задание. Определите эти группы, а также конкретный состав методов, позволяющих решить данную проблемную ситуацию с наибольшей эффективностью.

Тема «Методика воспитания физических качеств»

Проблемная ситуация № 1 (методика воспитания силовых способностей). Одной из важнейших методических проблем при воспитании силовых способностей является проблема выбора величины внешнего сопротивления (отягощения). Задачей тренировок являлось воспитание у занимающихся абсолютной силы. Для решения данной задачи тренер применял следующую методику: 1) основное средство — упражнения строго регламентированного характера; 2) непредельный вес отягощения, средний темп выполнения упражнений, максимальное количество повторений упражнения в одном подходе. Спустя некоторое время после проведения повторного тестирования он обнаружил, что прирост абсолютной силы незначителен, а показатели силовой выносливости ощутимо возросли.

Задание 1. Определите методическую ошибку тренера.

Задание 2. Устраните ошибки, обнаруженные вами в данной методике. Дайте обоснование правильности своего ответа.

Проблемная ситуация № 2 (методика воспитания силовых способностей). Одним из основных методических направлений в методике воспитания силовых способностей является преодоление непредельных отягощений (сопротивлений) с предельным числом повторений. В процессе организации учебно-тренировочных занятий со своими учениками для решения задач воспитания собственно-силовых способностей (абсолютной силы) тренерами «А» и «Б» были применены разные методики. Тренер «А» использовал в основе своей методики применение непредельных отягощений с предельным числом повторений. Тренер «Б» использовал в занятиях предельный и околопредельный вес отягощений, а количество повторений в одном подходе составляло 1—3 раза. Спустя некоторое время было проведено тестирование занимающихся по данным методикам у своих тренеров. Показатели прироста собственно-силовых способностей занимающихся у тренера «Б» превысили показатели занимающихся у тренера «А».

Задание. Определите и обоснуйте: 1) чем обусловлена разница достигнутых показателей у занимающихся; 2) в чем причина и как можно объяснить, что использование методики работы с околопредельными и предельными отягощениями дает лучший эффект формирования техники двигательных действий, нежели использование непредельных отягощений с предельным числом повторений?

Проблемная ситуация № 3 (методика воспитания быстроты). Тренером при решении задачи воспитания быстроты реакции у легкоатлетов на стартовый выстрел были обнаружены стабилизация и остановка показателей быстроты реакции. Возникло противоречие между необходимостью нарушения стабилизации, улучшением быстроты реакции и незнанием тренера, как это сделать.

Задание: 1) найдите пути улучшения показателей быстроты реакции на стартовый выстрел; 2) определите, каким еще способом, отличным от выполнения стартового ускорения, можно еще воспользоваться тренеру для улучшения показателей быстроты простой двигательной реакции. Дайте обоснование правильности вашего ответа.

Проблемная ситуация № 4 (методика воспитания быстроты). В методике воспитания быстроты, разрабатываемой различными тренерами, встречаются различные противоречия. Одно из них следующее: с одной стороны, чтобы повысить скорость

выполнения какого-либо движения, его нужно многократно повторять; с другой — многократные повторения приводят к образованию двигательного динамического стереотипа и вследствие этого к стабилизации параметров движений. Причем стабилизируются не только пространственные характеристики, но и временные — скорость и частота. Образуется так называемый скоростной барьер. Стабилизация скорости — главная причина, мешающая значительному повышению скоростных возможностей.

Задание. Определите проблему и укажите возможные пути ее решения.

Проблемная ситуация № 5 (методика воспитания быстроты). Тренер, зная, что повышение скорости движений зависит от повышения уровня максимальной мышечной силы (собственно-силовых способностей), применил методику акцентированного развития собственно-силовых способностей. Через некоторое время он заметил, что прирост скоростных способностей у занимающихся не наблюдается. Мало того, наблюдалось даже некоторое снижение у них скоростных показателей.

Задание. Определите, в чем причина данного явления, как провести корректировку методики тренировочных занятий тренера, направленную на улучшение скоростных показателей его учеников.

Проблемная ситуация № 6 (методика воспитания быстроты). Тренер, решая задачи технической подготовки в процессе воспитания быстроты, применил методику, в которой предъявлялись задания с выполнением изучаемых движений с максимальной скоростью. Через некоторое время им были замечены значительные ошибки в технике двигательных действий, а также наблюдалось явление скоростного барьера.

Задание. Определите проблему и укажите пути ее решения.

Проблемная ситуация № 7. Изучите текст: «В числе методов воспитания быстроты широко применяются методы повторного, повторно-прогрессирующего, переменного (с варьирующими ускорениями) упражнения. Основная тенденция — стремление превзойти в занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все характеристики методов (длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений и пр.). Длина дистанции (или продолжительность выполнения) выбирается такой, чтобы скорость передвижения (интенсивность работы) не снижалась к концу попытки. Движения выполняются с максимальной скоростью, занимающийся в каждой попытке стремится показать, как правило, наилучший для себя результат. Интервалы отдыха между попытками делают настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление. Скорость движения не должна заметно снижаться от повторения к повторению. Известно, что возбудимость ЦНС непосредственно после выполнения скоростного упражнения оказывается повышенной, а затем постепенно снижается. Если ориентироваться лишь на этот показатель, то было бы целесообразно использовать относительно небольшие интервалы отдыха, чтобы возбудимость центральных нервных образований не успевала существенно снизиться. Тогда каждое последующее повторение приходилось бы на фазу повышенной возбудимости ЦНС, что способствует достижению наивысшей скорости. Однако выполнение скоростных упражнений связано с образованием более или менее значительного кислородного долга: на его ликвидацию нужно время, исчисляемое иногда не одним десятком минут. Еще дольше может затягиваться восстановление других физиологических показателей (содержание CO_2 в крови, легочная вентиляция и пр.). Поэтому попытки выполнять упражнения с небольшими интервалами отдыха между повторениями очень быстро ведут к снижению скорости.

Задание. Попробуйте объяснить следующий факт, что многими тренерами в процессе воспитания быстроты движений используется методика, в которой интервалы отдыха в зависимости от предстоящей работы незначительны — от 2—3 до 4—12 мин.

Проблемная ситуация № 8. В процессе беседы двух тренеров возник спор. Тренер «А» утверждал, что метод круговой тренировки можно применять лишь в случаях воспитания физических качеств. Точка зрения тренера «Б» заключалась в том, что круговую

тренировку можно применять и в случаях совершенствования двигательных действий при параллельном воспитании физических качеств. *Задание.* Определите, кто из них прав.

Критерии оценки:

- **оценка «отлично»** выставляется студенту, который полно и правильно отвечает на поставленный вопрос, аргументировал собственную точку зрения в решении проблемы; опирается в ответе на литературные данные и собственный опыт практической деятельности
- **оценка «хорошо»** выставляется студенту, который недостаточно полно осветил решение педагогической ситуации, допустил неточности и незначительные ошибки.
- **оценка «удовлетворительно»** выставляется студенту, который недостаточно точно и ясно решает педагогическую ситуацию, допускает грубые ошибки, отсутствует четкость мысли, логическая последовательность и аргументированность.
- **оценка «неудовлетворительно»** выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

5.2.6. Задания в рабочей тетради

Леньшина М.В. Рабочая тетрадь по дисциплине «теория и методика физической культуры» для студентов дневной и заочной форм обучения по направлениям подготовки : 034300 «Физическая культура», 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», квалификация «Бакалавр» и направление 49.03.01 «Физическая культура» квалификация «Академический бакалавр» / М.В. Леньшина. – Воронеж: Научная книга. – 98 с.

Рабочая тетрадь включает задания репродуктивного и продуктивного характера:

- а) задания, требующие от студентов знаний терминологических понятий и основных категорий в Т и МФК;
- б) задания, требующие от студентов системно-структурного подхода в составлении схем, таблиц, графиков;
- в) задания, требующие от студентов творческого подхода, связанного с умением использовать методические знания в ситуациях, моделирующих практическую деятельность по физической культуре и спорту;

Задания распределены по темам в соответствии с прохождением дисциплины. После каждой темы предлагается список учебно-методической литературы для самостоятельной подготовки студентов.

Преподаватель может ориентировать студентов на выполнение отдельных тем и заданий в зависимости от степени усвоения учебного материала в ходе аудиторных занятий, важности изучаемой информации, её целесообразности с практической точки зрения.

Рабочая тетрадь выложена на сайте ВУЗа, во вкладках кафедры ТиМФК, ПиП.

Критерии оценки:

Критерии оценки:

- «5» баллов – 80 % и более правильных ответов
- «4» балла – 60- 79 % правильных ответов
- «3» балла – 30 – 59 % правильных ответов
- «2» балла – менее 30 % правильных ответов

5.2.7.Реферат

Темы

1. Тенденции формирования теории в системе знаний о физической культуре, охарактеризовать основные этапы её развития. Назвать философов, педагогов, учёных, повлиявших на возникновение и развитие научных знаний о физической культуре.
2. Тенденция дифференциации и интеграции в развитии физической культуры.
3. Предмет и место общей теории физической культуры в системе смежных научно-образовательных знаний.
4. Образовательная роль физической культуры.
5. Физическая культура как фактор физического развития человека.
6. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
7. Физическая культура личности.
8. Эстетическое значение физической культуры.
9. Здоровье и физическая культура.
10. Соотношение спорта и физической культуры в современном обществе.
11. Современная государственная политика России в области физической культуры и спорта.
12. Государственные и организационные формы системы физической культуры.
13. Состояние программно-нормативных основ современной системы физической культуры в России.
14. Основные и вспомогательные средства и методы физического воспитания в книге А.А.Тер-Ованесяна «Педагогические основы физического воспитания».
15. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от других видов двигательных действий.
16. Техника двигательных действий. Проследить причины и динамику её совершенствования на примере избранных упражнений.
17. Основные характеристики техники двигательного действия (на примере избранных упражнений).
18. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений (на примере избранных упражнений).
19. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных упражнений).
20. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений (на примере избранных упражнений).
21. Характеристика методов строго регламентированного упражнения. Привести примеры их использования в избранном виде спорта.
22. Особенности игрового метода в физическом воспитании, его использование в избранном виде спорта.
23. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
24. Методика использования словесных, идеомоторных, наглядных и других методов в практике занятий избранными физическими упражнениями.
25. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования нагрузок и отдыха, его реализация в избранном виде спорта.
26. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, его реализация в избранном виде спорта.
27. Принцип циклического построения занятий, его реализация в избранном виде спорта.
28. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, его реализация в практике физкультурного движения.
29. Проблема готовности к обучению.
30. Возможности и особенности нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.

31. Техника физических упражнений как объект изучения и предмет обучения.
32. Психолого-педагогические особенности формирования двигательных умений и навыков.
33. Общая характеристика структуры процесса обучения: этапы обучения двигательным действиям.
34. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.
35. Вопрос воспитания быстроты в работе Зациорского В. М. «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания».
36. Проблема воспитания силы в работе Зациорского В. М. «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания».
37. Проблема воспитания скоростно-силовых качеств в работе Зациорского В. М. «Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания».
38. Средства и методы воспитания силы. Основные положения вопроса в работе Ю.В.Верхошанского «Основы специальной силовой подготовки в спорте».
39. Ловкость и её свойства в работе Н.А.Берштейна «О ловкости и её развитии».
40. Принципы многоуровневого построения системы управления движениями в работе Н. А.Берштейна «О ловкости и её развитии».
41. Механизмы формирования двигательных навыков в работе Н.А.Берштейна «О ловкости и её развитии».
42. Стретчинг - одно из направлений воспитания гибкости. Основные положения и методика проведения стретчинга.
43. Методика воспитания осанки, профилактика и коррекция её нарушений.
44. Регулирование мышечной и «пассивной» массы тела. Методика использования упражнений, стимулирующих рост массы тела.
45. Методика использования упражнений для устранения избыточной массы тела.
46. Методика занятий физическими упражнениями с детьми раннего возраста.
47. Физическая культура в детском саду.
48. Значение физической культуры и физических упражнений в жизни ребенка дошкольного возраста.
49. Место и роль физической культуры в общей системе воспитания детей дошкольного возраста.
50. Взаимосвязь обучения, воспитания и развития детей в процессе физического воспитания.
51. Взаимосвязь различных форм работы по физическому воспитанию с детьми 3-7 лет.
52. Индивидуальный подход в физическом воспитании дошкольников.
53. Эстетическое воспитание детей на занятиях физическими упражнениями.
54. Осуществление трудового воспитания в процессе физического воспитания.
55. Воспитание нравственных качеств у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания.
56. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста элементам игры в бадминтон (с примерами упражнений или комплексов).
57. Методика обучения детей старшего дошкольного возраста элементам игры в баскетбол (с примерами упражнений или комплексов).
58. Методика развития физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы, выносливости — по выбору) у детей младшего дошкольного возраста.
59. Методика развития физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы, выносливости — по выбору) у детей среднего дошкольного возраста.

60. Методика развития физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, равновесия, глазомера, силы, выносливости — по выбору) у детей старшего дошкольного возраста.
61. Методика формирования навыков правильной осанки у детей 4-7 лет.
62. Активный отдых дошкольников.
63. Легкая атлетика как средство физического развития детей второй младшей группы (с примерами упражнений или комплексов).
64. Элементы акробатики как средство развития гибкости у детей среднего дошкольного возраста (с примерами упражнений или комплексов).
65. Спортивные игры как средство воспитания у детей старшего дошкольного возраста положительного отношения к спорту (с примерами упражнений или комплексов).
66. Бег как средство развития выносливости у детей дошкольного возраста (с примерами упражнений или комплексов).
67. Особенности воспитания физических качеств у детей школьного возраста (на примере одной возрастной группы).
68. Проблема дифференцированного обучения в школьной программе по физической культуре.
69. Индивидуализация в методике обучения в рамках предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе.
70. Формы организации занятий физической культурой в школе.
71. Основы методики контроля за процессом физического воспитания в школе.
72. Программное содержание предмета «Физическая культура в школе» (по всем разделам; возраст учащихся по выбору)
73. Воспитательная работа на занятиях физической культурой со школьниками.
74. Роль физического воспитания в адаптации детей к обучению в школе.
75. Физкультурно-оздоровительная работа в общеобразовательных учреждениях.
76. Методика оценки деятельности занимающихся на уроках физкультуры.
77. Подготовка учителя к уроку по физическому воспитанию в общеобразовательном учреждении.
78. Особенности методики обучения двигательным действиям в школьные годы (возраст по выбору).
79. Особенности применения средств физического воспитания в работе со школьниками.
80. Организационно-методические особенности воспитательной работы на уроке физической культурой. Ведущая роль учителя.
81. Особенности развития и воспитания двигательных качеств школьников 11-14 лет.
82. Самостоятельные занятия по физической культуре в общеобразовательном учреждении.
83. Методика определения показателей двигательных качеств детей и молодежи школьного возраста.
84. Методика определения физической подготовленности школьников.
85. Определение функциональных возможностей и уровня физического развития учащихся средних общеобразовательных школ.
86. Специфика обучения двигательным действиям детей младшего школьного возраста.
87. Особенности развития и воспитания физических качеств у школьников 1-4 классов.
88. Навыки, умения, развитие двигательных способностей в разделе физического воспитания детей среднего школьного возраста.
89. Внешкольная работа по физическому воспитанию и спорту с детьми и молодежью школьного возраста.

90. Особенности методики оздоровительной физкультуры, обусловленные клиническим диагнозом ослабленных детей школьного возраста.
91. Организация внеклассной работы со школьниками.
92. Школьные спортивные соревнования.
93. Основы дозирования физической нагрузки школьников на занятиях физкультурой.
94. Физическое воспитание школьника в семье.
95. Нравственное воспитание на занятиях физической культурой в школе.
96. Физическая культура как учебная дисциплина ссузах и вузах.
97. Физическая культура личности студента.
98. Физическая культура как социальный феномен студенческого общества.
99. Ценности физической культурой в формировании личности учащегося ссуза и вуза.
100. Физическая культура – потенциал здорового стиля и образа жизни учащейся молодежи.
101. Физическая культура в образе жизни студентов.
102. Физическое воспитание – составная часть обучения и воспитания в вузе.
103. Влияние физической культуры и спорта на интеллектуальное и нравственное развитие учащейся молодежи.
104. Социальные функции физической культуры, ее гуманитарная значимость для студенческой молодежи.
105. Формирование важных психических качеств средствами физической культуры и спорта.
106. Физическое воспитание как органическая часть учебно-воспитательного процесса в вузе.
107. Задачи и роль физического воспитания в вузах.
108. Физкультурное образование и спортивная деятельность Целевые социально-значимые факторы физического самосовершенствования.
109. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования и целостного развития личности.
110. Контроль за состоянием здоровья студентов по показателям функциональной готовности, физического развития и физической подготовки.
111. Средства физической культуры, обеспечивающие устойчивость студента к физической и умственной нагрузке.
112. Планирование и управление процессом самостоятельных занятий учащейся молодежи.
113. Физическое воспитание как органическая часть учебно-воспитательного процесса в вузе.
114. Динамика умственной работоспособности студентов как основа оптимального построения физического воспитания.
115. Особенности занятий спортом высших достижений в вузе.
116. Гимнастика в вузе.
117. Баскетбол в вузе.
118. Гуманитарная значимость физической культуры.
119. Методические основы использования средств физической культуры в процессе обучения в вузе.
120. Педагогический контроль в процессе учебных занятий физической культурой в высшей школе.
121. Физическая работоспособность учащихся ссузов и вузов и методы ее определения.

122. Особенности методики и формы построения занятий с общеподготовительной направленностью в профессионально-технических и высших учебных заведениях.
123. Психолого-педагогические аспекты обучения в высшей школе.
124. Занятия в группах здоровья.
125. Особенности методики и содержания занятий в группах ОФП.
126. Организация и структура построения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
127. Содержание, методика проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
128. Утомление и восстановление в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
129. Массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия в рамках оздоровительной физической культуры.
130. Физическое самовоспитание.
131. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека.
132. Телосложение и его формирование.
133. Гигиеническая гимнастика.
134. Оздоровительно-рекреативная физическая культура.
135. Общие вопросы адаптивной физической культуры.
136. Физкультурно-оздоровительная работа с женщинами
137. Физическая культура с лицами зрелого (среднего) возраста.
138. Физическое состояние человека пожилого возраста и процессы старения.
139. Физическая культура с лицами пожилого (старшего) возраста.
140. Экспресс-методы определения физического состояния и работоспособности.
141. Самостоятельные занятия лиц зрелого (пожилого) возраста (женщин, в семье)
142. Дозирование физических нагрузок на занятиях (по выбору вид занятий) с женщинами или лицами среднего (пожилого) возраста.
143. Документация планирования и учета занятий оздоровительной физической культурой в группах здоровья (ОФП, группах по ритмической гимнастике, атлетической гимнастике и т.п.)
144. Спорт для здоровья (раскрыть значение вида спорта (по выбору) в оздоровительных целях.
145. Упражнения, используемые в течение дня для поддержания работоспособности у трудящихся.
146. Значение спорта в овладении профессией.
147. Сущность производственной физической культуры.
148. Основы применения физической культуры в НОТ.
149. Физическая культура в рамках трудового процесса.
150. Физическая культура на производстве вне рамок процесса труда.
151. Производственные формы физической культуры.
152. Прикладная значимость физических упражнений.
153. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Критерии оценки:

«5» баллов - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, используется 5-10 источников информации, имеются ссылки на авторов.

«4» балла - тема раскрыта полностью, конспект хорошо структурирован, оформление соответствует требованиям, но мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«3» балла - в целом вопрос раскрывается, но отсутствует четкая структура конспекта, оформление небрежное, мало источников информации или отсутствуют ссылки на авторов;

«2» балла - тема раскрыта частично, нет четкой структуры реферата, оформление небрежное, используется 3-5 источников информации, ссылок в тексте работы нет;

Структура реферата содержит следующие разделы:

1. **Титульный лист.**

2. В **оглавлении (содержании)** последовательно перечисляются заголовки глав (разделов), параграфов (подразделов) глав, указываются номера страниц, на которых они помещены.

3. **Основная часть** состоит из введения, основной части и заключения (выводы).

5. В **список литературы** включают все использованные источники в алфавитном порядке. Сведения о книгах и статьях должны соответствовать правилам библиографического описания.

Реферат строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствие с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изучение работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, годом издания упомянутого источника.

Требования к оформлению работы.

Реферат должен иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей является титульный лист. Работа выполняется в печатном виде на листах формата А4, Word, Times New Roman, 14 шрифт, 1,5 интервал. Объем работы должен быть не менее 15-20 страниц, список литературы – не менее 10 источников. Студентам рекомендуется подготовить доклад (продолжительностью не менее 4-7 минут), по вопросам, затронутым в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию работы

Тема работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Реферат выполняется на основе теоретического анализа и обобщения данных научно-методической литературы.

После выбора темы необходимо подобрать источники литературы и ознакомиться с их содержанием. При подборе литературы следует пользоваться систематическим каталогом библиотеки, читального зала, методического кабинета, консультаций профессорско-преподавательского состава кафедры.

Литература по теме должна быть законспектирована и выписана на отдельные карточки. Это ускорит в дальнейшем составление списка литературы, плана работы. Существует несколько способов конспектирования: изложение мысли автора собственными словами, выборочное цитирование необходимых мест подлинника и совмещение обоих способов, что является наиболее целесообразным. После ознакомления с литературой разрабатывается структура (содержание) реферата.

Работа строится на основе анализа источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствие с планом, в котором раскрываются вопросы темы. Каждый ответ на вопрос плана должен иметь заголовок в тексте работы.

В тексте обязательны ссылки на изученные работы. Каждая ссылка в тексте должна соответствовать конкретному источнику в списке литературы. Переложение мысли автора или дословное цитирование сопровождается указанием фамилии, инициалов автора, года издания упомянутого источника.

Если в тексте есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов

Титульный лист должен быть оформлен в соответствие с правилами.

В конце работы помещается список использованной литературы, он нумеруется, а авторы перечисляются в алфавитном порядке. Запись источника осуществляется в соответствии с требованиями библиографического описания в следующей последовательности: фамилия автора (или группы авторов), его инициалы, название публикации (статьи, книги, методического пособия и т.д.), место издательства и год издания. Ссылки на журнальные статьи даются с полным их названием.

Работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах. При неудовлетворительной оценке работа возвращается для доработки.

5.2.8. Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

Объёмные требования к зачёту

по дисциплине «Теория и методика физической культуры»

1. Теория физической культуры как область обобщенного научного знания. Формирование научно-прикладных знаний о физической культуре и спорте.
2. Соотношение общих основ теории физической культуры, ее профилированных отраслей и частных предметных специальных дисциплин.
3. Предмет теории физической культуры. Цель и задачи дисциплины «теория физической культуры и спорта».
4. Теория физической культуры как учебный предмет.
5. Физическое воспитание и физическая культура.
6. Система физического воспитания в Российской Федерации.
7. Общие социальные принципы (принципы системы физического воспитания) и их значение в ориентации практики физического воспитания.
8. Принцип всестороннего гармонического развития личности.
9. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
10. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
11. Тенденции развития физической культуры в современном российском обществе.
12. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Гуманистическая основа воспитания личности человека в процессе физического воспитания.
13. Многогранность воспитательных функций специалиста физического воспитания.
14. Решающие факторы направленного формирования личности: комплексность воспитательных воздействий, ведущая роль воспитателя и активность воспитываемого, воспитывающая роль физкультурного коллектива, самовоспитание.
15. Нравственное воспитание в процессе физического воспитания.
16. Умственное воспитание в процессе физического воспитания.
17. Эстетическое воспитание в процессе физического воспитания.
18. Трудовое воспитание в физическом воспитании.
19. Требования к личности преподавателя (тренера) как воспитателя.
20. Специфическая направленность физического воспитания и его целевые установки в формировании всесторонне развитой личности.
21. Целенаправленность физического воспитания в современных условиях демократизации российского общества.
22. Сущность задач, решаемых в процессе физического воспитания.
23. Аспекты и формы конкретизации задач физического воспитания.

24. Понятие о средствах в физическом воспитании. Общая характеристика.
25. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Исходное определение, содержание и форма физического упражнения.
26. Техника физических упражнений (основы техники, определяющее звено техники, детали техники). Характеристики и правила техничного выполнения физических упражнений.
27. Основные (педагогические) и вспомогательные (дополнительные) классификации физических упражнений.
28. Эффекты физических упражнений (понятие о ближайшем, следовом, кумулятивном эффекте упражнений). Зависимость эффекта физических упражнений от педагогических и других условий их выполнения.
29. Оздоровительные силы природной среды и их роль в физическом воспитании (закаливание организма с помощью солнечных лучей, водных процедур, воздушных ванн).
30. Использование гигиенических факторов (режим питания, режим сна, режим труда и отдыха, личная и общественная гигиена) в процессе физического воспитания.
31. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха.
32. Методы физического воспитания. Их общая систематика и характеристика основных групп методов.
33. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.
34. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.
35. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).
36. Методы упражнения в соревновательной форме (соревновательный метод).
37. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика).
38. Значение общих социальных принципов в ориентации практики физического воспитания.
39. Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов (обобщенная характеристика).
40. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (обобщенная характеристика).

ОБЪЕМНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к экзамену по предмету «Теория и методика физической культуры»

1. Теория физической культуры как учебная и научная дисциплина.
2. Физическая культура как общественное явление, ее формы и функции.
3. Цель и задачи, решаемые в физическом воспитании. Аспекты и формы конкретизации задач.
4. Средства физического воспитания (общая характеристика).
5. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания. Содержание и форма физического упражнения.
6. Техника физических упражнений.
7. Классификация физических упражнений.
8. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения. Классификация физических нагрузок.

9. Роль и типы интервалов отдыха в процессе упражнений. Обусловленность эффекта нагрузки количественными и качественными характеристиками интервалов отдыха.

10. Методы физического воспитания. Их общая систематика и характеристика основных групп методов.

11. Методы строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.

12. Методы строгой регламентации физических упражнений, направленные на воспитание двигательных способностей.

13. Методы упражнения в игровой форме (игровой метод).

14. Методы упражнения в соревновательной форме (соревновательный метод).

15. Общепедагогические и другие средства и методы в физическом воспитании.

16. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.

17. Принципы, регламентирующие деятельность по физическому воспитанию (общая характеристика).

18. Значение общих социальных принципов в ориентации практики физического воспитания.

19. Основные требования к реализации в физическом воспитании общеметодических принципов (обобщенная характеристика).

20. Принцип сознательности и активности, его реализация в процессе физического воспитания.

21. Принцип наглядности, его реализация в процессе физического воспитания.

22. Принцип доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания.

23. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (обобщенная характеристика).

24. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха, реализация положений в практике физического воспитания.

25. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики, реализация основных положений в практике физического воспитания.

26. Принцип цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания.

27. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, реализация исходных установок в практике физического воспитания.

28. Двигательные действия как предмет обучения в физическом воспитании, двигательные умения и навыки.

29. Общая характеристика процесса обучения двигательным действиям. Проблема готовности к обучению.

30. Задачи обучения на этапе начального разучивания двигательного действия, типичные средства и методы, определяющие черты методики.

31. Этап углубленного разучивания двигательного действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.

32. Особенности этапа результирующей отработки действия, решаемые задачи, типичные средства и методы, определяющие черты методики.

33. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства и определяющие черты методики воспитания координационных способностей.

34. Силовые способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей.

35. Скоростные способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания скоростных способностей. Пути преодоления скоростного "барьера".
36. Выносливость. Типы выносливости. Средства и определяющие черты методики воспитания общей выносливости.
37. Особенности средств и методика воспитания специальной выносливости.
38. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость. Типичные средства и особенности методики воспитания.
39. Возможности и особенности нравственного, интеллектуального и эстетического воспитания в процессе физического воспитания.
40. Формы построения занятий в физическом воспитании. Урочные и неурочные формы занятий.
41. Структура занятия. Факторы, обуславливающие построение занятия. Основные методические задачи частей занятия и особенности их содержания.
42. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.
43. Значение физического воспитания во всестороннем воспитании детей раннего и дошкольного возраста. Средства физического воспитания, формы построения занятий и определяющие черты методики.
44. Задачи физического воспитания детей школьного возраста. Программно-нормативные основы физического воспитания детей и молодежи школьного возраста.
45. Характеристика школьных программ физического воспитания.
46. Формы физического воспитания в общеобразовательной школе.
47. Методика урока физической культуры с учащимися младшего школьного возраста.
48. Методика урока физической культуры с учащимися среднего школьного возраста.
49. Методика урока физической культуры с учащимися старшего школьного возраста.
50. Учет и контроль процесса физического воспитания в общеобразовательной школе. Оценка успеваемости учащихся на уроке.
51. Особенности методики обучения движениям в школьные годы.
52. Методика воспитания физических качеств в школьные годы.
53. Особенности занятий со школьниками подготовительной и специальной медицинских групп.
54. Задачи и формы внеклассной работы по физической культуре в общеобразовательной школе.
55. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня общеобразовательной школы.
56. Цель и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Обязательный и факультативный курс физического воспитания в ВУЗе.
57. Особенности построения занятий и методические особенности их проведения со студентами в различных отделениях. Физическая культура в быту студенческой молодежи.
58. Физическая культура в системе НОТ и в быту основных контингентов трудящихся
59. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки.
60. Формы использования физической культуры, методические основы построения занятий с людьми старшего и пожилого возраста.

Критерии оценивания обучающегося на экзамене (зачете)

зачтено/ незачтено	Оценка	Критерии
-----------------------	--------	----------

зачтено	«отлично»	Знание по дисциплине демонстрируется на фоне понимания в системе данной науки и междисциплинарных связей. Полный, развернутый ответ на поставленный вопрос изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Показана совокупность осознанных знаний по дисциплине и возможность их применения в решении практических задач, доказательно раскрыты основные положения вопросов. В ответе прослеживается четкая структура и логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные обучающимся самостоятельно в процессе ответа.
	«хорошо»	Ответ четко структурирован, логичен, изложен литературным языком с использованием современной терминологии. Обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показаны глубокие знания теоретических вопросов. Умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи, проиллюстрировать изложение практическими приемами или расчетами. В ответах на вопросы преподавателя могут быть допущены 2-3 неточности или незначительные ошибки, указывающие на наличие несистематичности и пробелов в знаниях.
	«удовлетворительно»	Знание основных положений теории при наличии существенных пробелов в деталях, испытывающим затруднения при практическом применении теории, допустившим существенные ошибки при ответе на вопросы. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует усвоению последующего программного материала. Умение раскрыть значение обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции. Допускаются отдельные существенные ошибки, исправляемые с помощью преподавателя.
незачтено	«неудовлетворительно»	Изложение учебного материала неполное, бессистемное, что препятствует усвоению последующей учебной информации; существенные ошибки. Обучающийся показал существенные пробелы в знаниях основных положений теории, не умеет применять теоретические знания на практике, не ответил на ряд вопросов преподавателя. Отсутствует представление о возможности применения знаний в решении практических задач. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Обучающимся допускаются грубые ошибки, не исправляемые даже с помощью преподавателя.

Итоговая оценка по дисциплине «Теория и методика физической культуры» формируется на основе устного ответа и качества выполненных текущих заданий: наличие конспектов лекций, требований к выполнению лабораторных работ, устных и письменных ответов на занятиях по дисциплине, выполнения заданий рабочей тетради.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ: ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физич. воспитания и спорта : учеб. пос. для студ. вузов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд. – М. : ИЦ Академия, 2016. – 480с.
2. Теория и методика физической культуры: учебник /под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших учеб. спец. физкульт. завед./ Л.П. Матвеев. – 3-е издание, 2003. – 160 с

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания4 теоретико-методич. Аспекты спорта и профес.-прикл .форм ФК): учеб. для ин-тов ФК / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1997. – 543с.
2. Леньшина М.В. Вопросы и задания для самостоятельной работы по дисциплине «Теория и методика физической культуры»: Учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения/ М.В. Леньшина; ВГИФК. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 37 с.
3. Леньшина М.В. Глоссарий в дисциплине «Теория и методика физической культуры»: тематический словарь-справочник: Учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения/ М.В. Леньшина; ВГИФК. – Воронеж, 2018. – 276 с.
4. Леньшина, М.В. Словарь терминов и кратких пояснений по курсу «Теория и методика физической культуры» Учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения/ М.В. Леньшина; ВГИФК. – Воронеж: Научная книга, 2010. – 76 с.
5. Леньшина, М.В. Рабочая тетрадь по теории и методике физической культуры. - Воронеж: Научная книга, 2014. – 100 с.
6. Образовательные стандарты и программы по «Физической культуре» для детей и молодежи школьного возраста: Учебное пособие. / Авт.сост. М.В. Леньшина; - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. - 177 с.
7. Образовательный стандарт и программы физического воспитания детей дошкольного возраста: Учебное пособие. / Авт.сост. М.В. Леньшина; - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. - 210 с.
8. Программно-нормативные основы физического воспитания школьников: учебное пособие – справочник / М.В.Леньшина, О.Н.Савинкова. - Воронеж: Научная книга, 2014. – 210 с.
9. Персоналии в системе наук физической культуры и спорта: Учебное пособие для студентов дневной и заочной форм обучения/ Авт.сост. М.В. Леньшина; ВГИФК. – Воронеж, 2018. – 80 с.
10. Тестовые задания по «Теории и методике физической культуры»: Учебное пособие. / Авт.сост. М.В. Леньшина; - Воронеж: ФГБОУ ВО «ВГИФК», 2019. - 128 с.

7. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ».

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
2. Министерство образования и науки РФ <http://Минобрнауки.рф/>

3. Интернет-ресурсы (сайт ВГИФК) [w.w.w. vgifk.ru](http://www.vgifk.ru)
4. Справочная правовая система «Консультант плюс» <http://www.consultant.ru>
5. Культура физическая и здоровье [http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/\(link isexternal\)](http://kultura-fiz.vspu.ac.ru/(link isexternal))
6. Физкультура и спорт (журнал) [http://www.fismag.ru/\(link isexternal\)](http://www.fismag.ru/(link isexternal))
7. Электронный каталог Центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту (<http://lib.sportedu.ru/Catalog.idc>);
8. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/>
9. Научный портал <http://www.teoriya.ru/>;
10. <http://www.studentlibrary.ru/book>
11. <http://www.minsport.gov.ru/sport/paralympic/>
12. <http://www.teoriya.ru/ru>
13. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>
14. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>
15. [http:// Sports.ystok.ru](http://Sports.ystok.ru)

8. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), ВКЛЮЧАЯ ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ И ИНФОРМАЦИОННЫХ СПРАВОЧНЫХ СИСТЕМ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ).

При осуществлении образовательного процесса студентами и профессорско-преподавательским составом используются следующее программное обеспечение: Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д), Open Office, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, для лиц с отклонениями в состоянии здоровья использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

Для проведения занятий по дисциплине «Теория и методика физической культуры» необходима специализированная проветриваемая аудитория с качественной акустикой и подвижной мебелью (перемещение ее при необходимости), оснащённая при необходимости мультимедийными средствами (мультимедиа - видеокамера, компьютер, проектор «ACER», CD и DVD – диски), стенды, плакаты, учебные фильмы, тематические презентации.

Использование инвентаря и оборудования на практических занятиях проводится с учётом индивидуальных особенностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

1. Книжный фонд библиотеки.
2. Компьютерная внутривузовская сеть, интернет.
3. Оборудованные аудитории для мультимедийного сопровождения занятий.
4. Аудио-видео аппаратура.

