

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

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по образовательной
деятельности

Г.В. Суханова

«25» июня 2024г.



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 выпускника:

«Бакалавр»

Форма обучения:

Очная

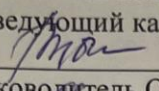
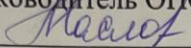
2 курс 3, 4 семестры

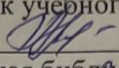
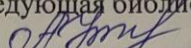
Год набора: 2024

Разработчик рабочей программы:

«Кафедра теории и методики физической культуры, педагогики и психологии»

Воронеж 2024

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании кафедры Теории и методики
физической культуры, педагогики и
психологии
протокол №10
от «17» мая 2024 г.
Заведующий кафедрой
 И.В. Рубцова
Руководитель ОПОП ВО
 И.Н. Маслова

СОГЛАСОВАНО
на заседании учебно-методического совета
протокол № 5
от «20» июня 2024г.
Начальник учебного отдела
 В.Б. Маркина
Заведующая библиотекой
 А.В. Утицких

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:

Рубцова И.В., – и.о. зав. кафедрой «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии» ФГБОУ ВО «ВГАС», канд. пед. наук, доцент.

Кубышкина Т.В., – канд. пед. наук, доцент кафедры «Теории и методики физической культуры, педагогики и психологии» ФГБОУ ВО «ВГАС»

Рецензент:

Петренко Михаил Яковлевич –канд. пед. наук, профессор каф. «Теории и методики циклических видов спорта» ФГБОУ ВО «ВГАС».

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

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций: ОПК-1, ОПК-8, ОПК-9, ОПК-11.

Общепрофессиональные компетенции:

ОПК-1 – способен планировать содержание занятий ФК и спортом в рамках сферы спортивной подготовки, сферы образования с учетом положений ТиМФК, теории спорта, анатомо-морфологических, физиологических и психических особенностей занимающихся различного пола и возраста.

ОПК-8 – способен осуществлять контроль программ, режимов занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации населения, подбирать на основе их анализа соответствующие средства и методы реализации программ.

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, в том числе рекреационной и туристской деятельности.

Планируемые результаты обучения по дисциплине:

Перечень знаний, умений, навыков и\или опыта деятельности	Код формируемой компетенции
Знания:	
<ul style="list-style-type: none"> - морфологических особенностей занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критериев оценки физического развития, определяющих подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результата их применения; - положений теории физической культуры, определяющей методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфики планирования, его объективных и субъективных предпосылок, масштабов и предметных аспектов планирования; – методические и технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования; - основных и дополнительных форм занятий; - документов планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах; - организации образовательного процесса по физической культуре в образовательных организациях общего и профессионального образования. 	ОПК-1
<ul style="list-style-type: none"> - средств и методов контроля режимов занятий; - средств и методов оздоровительных занятий, в т.ч. для инвалидов и лиц с ОВЗ. 	ОПК-8
<ul style="list-style-type: none"> - основных слагаемых педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и 	ОПК-9

образовательного процессов), методик проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации.	
<ul style="list-style-type: none"> - направлений научных исследований в области физической культуры и спорта, в том числе рекреационной и туристской деятельности; - назначения и области применения основных методов исследования физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности. 	ОПК-11
Умения:	
<ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой. 	ОПК-1
<ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения, определять их причины индивидуализировать и корректировать процесс обучения, в т.ч. инвалидов и лиц с ОВЗ; 	ОПК-8
<ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса; - интерпретировать результаты тестирования занимающихся. 	ОПК-9
<ul style="list-style-type: none"> - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе рекреационной и туристской деятельности; - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности. 	ОПК-11
Навык и/или опыт деятельности:	
<ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - 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"> - проведения учебно-тренировочных и оздоровительных занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации, в т.ч. для инвалидов и лиц с ОВЗ. 	ОПК-8
<ul style="list-style-type: none"> - проведения тестирования подготовленности занимающихся; - анализа и интерпретации результатов педагогического, физиологического и психологического контроля. 	ОПК-9
<ul style="list-style-type: none"> - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности. 	ОПК-11

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина (модуль) Б1.О.17 «Теория и методика физической культуры» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины (модули)». В соответствии с примерным учебным

планом дисциплина изучается на 2 курсе по очной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: зачет - 3 семестр; экзамен – 4 семестр.

3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы		Дневное 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 (дневное обучение)

№№ п/п	Разделы (темы)	Л	ЛЗ	ПЗ	СРС СР	Конт- роль
3 семестр						
1.	Общая характеристика системы физической культуры	4		6	14	
2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	4		8	12	
3.	Обучение двигательным действиям	4		8	16	
4.	Развитие физических способностей	4		8	16	
Всего часов по видам занятий		16		30	58	4
ИТОГО часов		108				
4 семестр						
1.	Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями	4		8	12	
2.	Физическая культура в системе дошкольного и общего образования	6		10	18	
3.	Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития	6		12	23	

Всего по видам занятий	16		30	53	9
ИТОГО часов	108				

4.2. Наименование разделов (тем) и их краткое содержание

№ п/п	Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела	Форма текущего контроля успеваемости
3 семестр			
1.	Общая характеристика системы физической культуры	1. Введение в теорию физической культуры 2. Физическая культура как предмет научного познания 3. Общая характеристика физической культуры как социальной системы	Наличие конспектов, записей. Письменный опрос.
2.	Средства и методы формирования физической культуры личности	4. Средства формирования физической культуры личности. 5. Методы формирования физической культуры личности. 6. Методические принципы занятий физическими упражнениями	Наличие конспектов, записей. Письменный опрос.
3.	Обучение двигательным действиям	7. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения. 8. Закономерности формирования двигательного навыка, перенос навыков. 9. Структура и содержание процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения.	Наличие конспектов, записей. Письменный опрос.
4.	Развитие физических способностей	10. Общая характеристика физических способностей 11. Силовые способности и методика их развития 12. Скоростные способности и методика их развития 13. Выносливость и методика ее развития 14. Координационные способности и методика их развития 15. Гибкость и методика ее развития	Наличие конспектов, записей. Реферат.
4 семестр			
1.	Организационно-технологические основы занятий физическими упражнениями	1. Формы построения занятий физическими упражнениями 2. Планирование в физической культуре 3. Контроль в физической культуре 4. Обеспечение занятий физическими упражнениями	Письменный опрос.
2.	Физическая	5. Общая характеристика физической	Наличие

	культура в системе дошкольного и общего образования	культуры детей дошкольного возраста 6. Особенности обучения двигательным действиям и развития физических способностей детей дошкольного возраста 7. Общая характеристика физической культуры детей школьного возраста 8. Особенности обучения двигательным действиям и развития физических способностей детей школьного возраста 9. Характеристика учебного предмета «Физическая культура» и технология планирования 10. Особенности педагогического контроля эффективности занятий физическими упражнениями	конспектов, записей. Письменный опрос. Реферат
3.	Физическая культура человека в различные периоды возрастного развития	11. Физическая культура учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования 12. Физическая культура студентов учреждений высшего профессионального образования 13. Физическая культура людей молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста	Реферат

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	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» А/01.6 Организация деятельности обучающихся на освоение дополнительной образовательной программы. А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы. 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - морфологические особенности занимающихся физической культурой различного пола и возраста, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результата их применения; - 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; - 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. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок; - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре и спорту в соответствии с основной и дополнительной общеобразовательной программой. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составления комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планирование занятий по учебному предмету «Физическая культура»;

		<ul style="list-style-type: none"> - планирование внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планирование мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации.
ОПК -8	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» А/01.6 Организация деятельности обучающихся на освоение дополнительной образовательной программы. А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы. 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» Д/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства и методы контроля режимов занятий; - средства и методы оздоровительных занятий, в т.ч. для инвалидов и лиц с ОВЗ. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - контролировать и оценивать работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения, определять их причины индивидуализировать и корректировать процесс обучения, в т.ч. инвалидов и лиц с ОВЗ; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения учебно-тренировочных и оздоровительных занятий по спортивно-оздоровительному туризму, физической рекреации и реабилитации, в т.ч. для инвалидов и лиц с ОВЗ.

<p>ОПК-9</p>	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы. 05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» D/04.5 Консультирование населения по вопросам занятий и физических нагрузок.</p>	<p>Знает:</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. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса; - интерпретировать результаты тестирования занимающихся. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения тестирования подготовленности занимающихся; - анализа и интерпретации результатов педагогического, физиологического и психологического контроля
---------------------	---	--

ОПК-11	<p>01.003 «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» А/01.6 Организация деятельности обучающихся на освоение дополнительной образовательной программы. А/04.6 Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы.</p> <p>05.005 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта». F/02.6 Планирование и методическое сопровождение физической подготовки и физического развития населения. F/03.6 Разработка и внедрение программ физического воспитания и физического развития населения. F/05.6 Планирование и методическое сопровождение спортивной подготовки занимающихся.</p>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, в том числе рекреационной и туристской деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной деятельности, в том числе рекреационной и туристской деятельности; - анализировать и оценивать эффективность физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения физкультурно-спортивной, в том числе рекреационной и туристской деятельности.
---------------	--	--

5.2. Типовые задания для текущего контроля

Примерные темы письменных опросов

1. Введение в теорию физической культуры
2. Физическая культура как предмет научного познания
3. Общая характеристика физической культуры как социальной системы
4. Средства формирования физической культуры личности.
5. Методы формирования физической культуры личности.
6. Методические принципы занятий физическими упражнениями
7. Формирование знаний, двигательных умений и навыков как процесс и результат обучения.
8. Закономерности формирования двигательного навыка, перенос навыков.
9. Структура и содержание процесса обучения двигательным действиям. Управление процессом обучения.
10. Общая характеристика физических способностей
11. Силовые способности и методика их развития
12. Скоростные способности и методика их развития
13. Выносливость и методика ее развития
14. Координационные способности и методика их развития
15. Гибкость и методика ее развития.
16. Формы построения занятий физическими упражнениями
17. Планирование в физической культуре

18. Контроль в физической культуре
19. Обеспечение занятий физическими упражнениями
20. Общая характеристика физической культуры детей дошкольного возраста
21. Особенности обучения двигательным действиям и развития физических способностей детей школьного возраста
22. Характеристика учебного предмета «Физическая культура» и технология планирования
23. Особенности педагогического контроля эффективности занятий физическими упражнениями
24. Физическая культура учащихся учреждений начального и среднего профессионального образования
25. Физическая культура студентов учреждений высшего профессионального образования
26. Физическая культура людей молодежного, зрелого, пожилого и старшего возраста

Критерии оценки:

«5» баллов - выставляется студенту, который полно излагает изученный материал, дает правильное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; излагает материал последовательно и правильно.

«4» балла – выставляется студенту, который недостаточно полно излагает изученный материал, дает неточное определение основных понятий; может обосновать свои суждения; допускает 1-2 недочета.

«3» балла - выставляется студенту, который неполно излагает изученный материал, дает неправильное определение основных понятий; не может обосновать свои суждения; излагает материал скудно.

«2» балла - выставляется студенту, который не может обосновать свои суждения; не знает материал.

Вопросы тестирования знаний студентов

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.

31. 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.

32. 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.

33. 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.

34. 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).

35. 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.

36. 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.

37. 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.

38. 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.

39. 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.

40. 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.

41. 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.).

42. 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.

43. 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.

44. 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.

45. 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.

46. 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.

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

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

48. 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.

49. Число движений в единицу времени характеризует:

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

50. 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.

51. 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.

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

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

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

- 1) физической работоспособностью;
- 2) физической подготовленностью;
- 3) общей выносливостью;
- 4) тренированностью.

54. 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.

55. Выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности называется:

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

56. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

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

57. 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»).

58. 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.

59. 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.

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

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

61. 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.

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

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

63. 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.

64. 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.

65. 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.

66. 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.

67. 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.

68. 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.

69. 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.

70. 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.

71. 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.

72. 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.

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

- Вставка-ответ: 1) оперативного;
- 2) текущего;
 - 3) итогового;
 - 4) рубежного.

74. 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.

75. 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.

76. 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.

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

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

78. 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.

79. 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».

80. 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.

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

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

82. 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.

83. 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.

84. 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.

85. 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.

86. 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.

87. 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.

88. 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).

89. 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.

90. 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.

91. 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).

92. 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.

93. 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;
- 2) 2, 5, 6;
- 3) 1, 3, 4, 6;
- 4) 1, 2, 3, 4, 5, 6.

94. Спорт (в широком понимании) — это:

- 1) вид социальной деятельности, направленной на оздоровление человека и развитие его физических способностей;
- 2) собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;
- 4) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека.

Критерии оценки:

«5» баллов – 80 и более правильных ответов

«4» балла – 65-79 правильных ответов

«3» балла 40-64 правильных ответов

«2» балла менее 40 правильных ответов.

Примерные темы контрольных работ (рефератов)

1. Общая характеристика физических способностей
2. Силовые способности и методика их развития
3. Скоростные способности и методика их развития
4. Выносливость и методика ее развития
5. Координационные способности и методика их развития
6. Гибкость и методика ее развития
7. Формы построения занятий физическими упражнениями
8. Общая характеристика физической культуры детей дошкольного возраста
9. Особенности педагогического контроля эффективности занятий физическими упражнениями
10. Особенности педагогического контроля эффективности занятий физическими упражнениями

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;

Требования к написанию контрольной работы:

План составления контрольной работы: Структура контрольной работы должна включать три основных раздела:

Введение, в котором излагается обоснование темы (1-2 страницы);

Основная часть: которая содержит несколько подразделов (параграфов), раскрывающих содержание темы контрольной работы. В ней студент показывает умение самостоятельно работать с источниками литературы (10-15 страниц);

Выводы, обобщающие основные вопросы выбранной темы реферата (1-2 страницы).

Введение и заключение тесно связаны с основным содержанием контрольной работы.

Список литературы. Контрольная работа строится на основе анализа 5-10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии 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 контрольной работы.

Контрольная работа должна иметь следующую структуру: введение в проблему, основную часть, заключение и список используемой литературы. Первой страницей контрольной работы является титульный лист. Контрольная 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 речь (продолжительностью не менее 4-7 минут), касающуюся вопросов, затронутых в работе, с тем, чтобы защитить выполненную работу на должном уровне.

Методические указания по написанию контрольной работы

Тема контрольной работы выбирается студентом самостоятельно из предлагаемого кафедрой перечня с учетом собственных интересов, и обязательно согласовывается с преподавателем. Контрольная работа 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 контрольной 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) контрольной работы.

Контрольная работа строится на основе анализа 5 – 10 источников литературы (статей, методических пособий и пр.). Весь материал темы излагается в соответствии 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 контрольной работы есть рисунки, графики, таблицы, заимствованные из литературных источников, то в подписях к ним даются ссылки на авторов.

Титульный лист контрольной работы должен быть оформлен в соответствии с правилами.

В конце контрольной 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.

Контрольная работа защищается студентом в личном собеседовании с преподавателем, проверяющим работу. Если она удовлетворяет всем требованиям, то студент получает оценку в баллах, предусмотренную технологической картой. При неудовлетворительной оценке контрольной работы возвращается для устранения недостатков. Исправленная контрольная работа предоставляется на повторную проверку и собеседования.

5.3 Перечень примерных вопросов для промежуточной аттестации

Объемные требования к зачёту

по дисциплине «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. «Основные категории (понятия) физической культуры». Физическое воспитание: =>физическое образование; =>воспитание физических качеств; =>физическая подготовка.
5. «Основные категории (понятия) физической культуры». Физическое развитие: показатели физического развития; =>факторы, определяющие физическое развитие;

=>физическое состояние.

6. «Основные категории (понятия) физической культуры». Физическое совершенство. Система физического воспитания. Физкультурное движение. Спорт. Физическая рекреация. Двигательная реабилитация.

7. Система физического воспитания в Российской Федерации.

8. Общие социальные принципы (принципы системы физического воспитания) и их значение в ориентации практики физического воспитания.

9. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. Гуманистическая основа воспитания личности человека в процессе физического воспитания.

10. Аспекты нравственного воспитания;

11. Аспекты умственного воспитания;

12. Аспекты эстетического воспитания;

13. Аспекты трудового воспитания.

14. Специфическая направленность физического воспитания и его целевые установки в формировании всесторонне развитой личности.

15. Сущность задач, решаемых в процессе физического воспитания.

16. Аспекты и формы конкретизации задач физического воспитания.

17. Понятие о средствах. Общая характеристика средств физического воспитания.

18. Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания.

19. Содержание и форма физического упражнения;

20. Техника физических упражнений (основы техники, определяющее звено техники, детали техники);

21. Классификация физических упражнений.

22. Эффекты физических упражнений (понятие о ближайшем, следовом, кумулятивном эффекте упражнений). Зависимость эффекта физических упражнений от педагогических и других условий их выполнения.

23. Оздоровительные силы природной среды и их роль в физическом воспитании (закаливание организма с помощью солнечных лучей, водных процедур, воздушных ванн).

24. Использование гигиенических факторов (режим питания, режим сна, режим труда и отдыха, личная и общественная гигиена) в процессе физического воспитания.

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

26. Метод строгой регламентации физических упражнений, используемые при обучении двигательным действиям.

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

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

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

30. Комбинированные разновидности методов упражнения.

31. Общепедагогические (метод речевого воздействия, метод обеспечения наглядности) и другие (специальные "идеомоторные", "психорегулирующие" и т.п.) методы в физическом воспитании.

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

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

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

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

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

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

38. Принцип наглядности, его реализация в процессе физического воспитания.
39. Принцип доступности и индивидуализации, реализация положений в практике физического воспитания.
40. Принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания (обобщенная характеристика).
41. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системность чередования в нем нагрузок и отдыха, реализация положений в практике физического воспитания.
42. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий и адаптивного сбалансирования их динамики, реализация основных положений в практике физического воспитания.
43. Принцип цикличности в построении системы занятий, реализация основных положений в практике физического воспитания.
44. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, реализация исходных установок в практике физического воспитания.
45. Двигательные умения и навыки как результат обучения.
46. Понятие «двигательное умение» и его особенности.
47. Понятие «двигательный навык» и его отличие от двигательного умения.
48. Перенос двигательных умений и навыков и его виды.
49. Дать характеристику этапу начального разучивания.
50. Дать характеристику особенностям этапа углубленного разучивания.
51. Дать характеристику особенностям этапа результирующей отработки действий.
52. Сила и основы методики ее воспитания. Дать характеристику скоростно-силовым способностям.
53. Специфические виды силовых способностей. Абсолютная и относительная сила.
54. Средства и определяющие черты методики воспитания силовых способностей. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
55. Скоростные способности человека. Средства и определяющие черты методики воспитания скоростных способностей.
56. Пути преодоления скоростного «барьера». Контрольные упражнения (тесты) для определения скоростных способностей.
57. Выносливость. Типы выносливости. Средства и определяющие черты методики воспитания общей выносливости.
58. Особенности средств и методика воспитания специальной выносливости. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития выносливости.
59. Координационные способности человека. Понятие о ловкости. Средства и определяющие черты методики воспитания координационных способностей.
60. Направленное воздействие в процессе физического воспитания на осанку, гибкость. Типичные средства и особенности методики воспитания. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития гибкости.

Объемные требования к экзамену по дисциплине «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 посещения занятий; активного участия на практических занятиях; правильного оформления и защиты реферата; качеству выполнения заданий по СРС; набранных баллов по тестовым заданиям.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

Основная литература:

1. Крুцевич Т.Ю. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Т.Ю. Крүцевич. – Киев.: Олимпийская литература, т 1, 2003. – 424 с.
2. Крүцевич Т.Ю. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Т.Ю. Крүцевич. – Киев.: Олимпийская литература, т 1, 2003. – 392 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учеб. для студ. высших учеб. заведений / Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкульт. заведений / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., 2003. – 160 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев : Олимпийская литература., 1999 – 318 с.
6. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Изд. Центр «Академия», 2004. – 480 с.

Дополнительная литература:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 144 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://w.w.w.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;>

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, Linux (бесплатное программное обеспечение широкого класса), Skype, Вебинар (Мирополис), программное обеспечение электронного ресурса сайта ВГИФК, система дистанционного образования на базе cms Moodle, использование мультимедийного сопровождения практических занятий, раздаточного материала, электронной почты.

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:

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

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

Для оптимизации и наиболее эффективного освоения учебного материала, а также в соответствии с Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования (утв. Минобрнауки РФ 08.04.2014 №АК-44/05 ВН) материально-техническое обеспечение образовательного процесса по данному модулю позволяет осуществлять безбарьерное обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп посредством использования следующих методов и средств:

- для **слабослышащих студентов** – видеоматериалы и презентации лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий;

- для **слабовидящих студентов** – звуковое воспроизведение учебного материала, укрупненный текст презентаций лекционных, семинарско-практических и лабораторных занятий; фиксация звукового материала учебного занятия с помощью технических средств (диктофон);

- для **студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата** - используются все выше указанные средства.

Аудитории, в которых проводятся учебные занятия по данному модулю, оснащены видео и аудиотехникой, мультимедийной системой.

Использование в образовательном процессе социально-активных и рефлексивных методов обучения, обеспечение студентов электронными образовательными ресурсами дают возможность эффективного усвоения учебного материала.

Адаптация фонда оценочных средств данного модуля к специфическим особенностям студентов с ограниченными возможностями здоровья различных нозологических групп позволяет адекватно оценить достижение ими запланированных в модуле результатов обучения и уровень сформированности профессиональных компетенций.

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины
(заполняется вручную)

[illegible]