

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"
Елабужский институт (филиал)
Факультет психологии и педагогики



подписано электронно-цифровой подписью

Программа дисциплины

Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.09.03.02

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

Профиль подготовки: Физическая культура и безопасность жизнедеятельности

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

Год начала обучения по образовательной программе: 2019

Автор(ы): Петров Р.Е.

Рецензент(ы): Шарифуллина С.Р.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий(ая) кафедрой: Петров Р. Е.

Протокол заседания кафедры № ____ от "____" ____ 20__ г.

Учебно-методическая комиссия Елабужского института КФУ (Факультет психологии и педагогики):

Протокол заседания УМК № ____ от "____" ____ 20__ г.

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы
2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий
 - 4.1. Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)
 - 4.2. Содержание дисциплины
5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)
6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)
 - 6.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения
 - 6.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
 - 6.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы
 - 6.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций
7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)
 - 7.1. Основная литература
 - 7.2. Дополнительная литература
8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)
9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)
10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)
11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)
12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Петров Р.Е. (кафедра теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности, факультет психологии и педагогики), REPetrov@kpfu.ru

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Выпускник, освоивший дисциплину, должен обладать следующими компетенциями:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-1	Способен использовать психолого-педагогические, медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки необходимые для обучения двигательным действиям и совершенствования физических и психических качеств обучающихся
ПК-2	Способен использовать ценностный потенциал физической культуры для формирования основ здорового образа жизни, интереса и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом
ПК-3	Готов к реализации физкультурно-рекреационных, оздоровительно-реабилитационных, спортивных, профессионально-прикладных и гигиенических задач
ПК-4	Способен оценить физическое и функциональное состояние обучающихся с целью разработки и внедрения индивидуальных программ оздоровления и развития, обеспечивающих полноценную реализацию их двигательных способностей
ПК-7	Способен использовать психолого-педагогические и медико-биологические, организационно-управленческие знания и навыки, необходимые для обучения основам безопасного поведения и совершенствования физических и психических качеств безопасной жизнедеятельности обучающихся

Выпускник, освоивший дисциплину:

Должен знать:

- основные этапы развития системы физического воспитания и спорта своего народа в контексте развития мировой культуры;
- эстетические, нравственные и духовные ценности физической культуры и спорта;
- дидактические закономерности в физическом воспитании и спорте;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;
- методику подготовки спортсменов;
- возрастно-половые закономерности развития физических качеств и формирования двигательных навыков;
- методы и организацию комплексного контроля в физическом воспитании и спортивной подготовке;
- методы организации и проведения научно-исследовательской и методической работы.

Должен уметь:

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке спортсменов различного возраста и квалификации;
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий;
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;

- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

Должен владеть:

- технологией обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- методами планирования и проведения основных видов физкультурно-оздоровительных занятий с детьми дошкольного и школьного возраста, взрослыми людьми с учетом санитарно-гигиенических, климатических, региональных и национальных условий.

2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы высшего образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.О.09.03.02 Дисциплины (модули)" основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (Физическая культура и безопасность жизнедеятельности)" и относится к обязательным дисциплинам.

Осваивается на 2, 3 курсах в 3, 4, 5, 6 семестрах.

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость дисциплины составляет 9 зачетных(ые) единиц(ы) на 324 часа(ов).

Контактная работа - 144 часа(ов), в том числе лекции - 64 часа(ов), практические занятия - 80 часа(ов), лабораторные работы - 0 часа(ов), контроль самостоятельной работы - 0 часа(ов).

Самостоятельная работа - 144 часа(ов).

Контроль (зачёт / экзамен) - 36 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет в 3 семестре; зачет в 4 семестре; экзамен в 5 семестре; зачет в 6 семестре.

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Структура и тематический план контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
1.	Тема 1. Введение в теорию физической культуры.	3	2	4	0	4
2.	Тема 2. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.	3	2	4	0	4
3.	Тема 3. Физическая культура как часть общей культуры общества.	3	2	4	0	8
4.	Тема 4. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования.	3	4	4	0	8
5.	Тема 5. Развитие двигательных способностей.	3	6	4	0	12
6.	Тема 6. Средства формирования физической культуры личности.	4	2	4	0	4

N	Разделы дисциплины / модуля	Семестр	Виды и часы контактной работы, их трудоемкость (в часах)			Самостоятельная работа
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	
7.	Тема 7. Методы формирования физической культуры личности.	4	2	4	0	4
8.	Тема 8. Методические принципы физического воспитания.	4	2	4	0	8
9.	Тема 9. Обучение двигательным действиям	4	4	4	0	8
10.	Тема 10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании	4	6	4	0	12
11.	Тема 11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.	5	2	4	0	6
12.	Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.	5	4	4	0	6
13.	Тема 13. Физическая культура в высших образовательных учреждениях	5	2	4	0	8
14.	Тема 14. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.	5	2	4	0	8
15.	Тема 15. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.	5	6	4	0	8
16.	Тема 16. Общая характеристика спорта.	6	2	4	0	6
17.	Тема 17. Спортивная тренировка.	6	2	4	0	6
18.	Тема 18. Основные стороны спортивной подготовки.	6	2	4	0	8
19.	Тема 19. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена.	6	4	4	0	8
20.	Тема 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.	6	6	4	0	8
	Итого		64	80	0	144

4.2 Содержание дисциплины

Тема 1. Введение в теорию физической культуры.

Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Место теории физической культуры в системе наук. Основные понятия теории физической культуры: физическая культура, спорт, рекреативная физическая культура, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, физическое воспитание, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, языческая подготовленность, двигательная активность.

Тема 2. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.

Виды научных исследований. Методическая работа. Научно-методическая. Научно-исследовательская. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Выбор темы исследования. Определение объекта и предмета исследования. Определение цели и задач. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Тема 3. Физическая культура как часть общей культуры общества.

Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Образовательная (Базовая) физическая культура. Спортивная физическая культура (Спорт). Рекреационная физическая культура. Реабилитационная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая культура. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры.

Тема 4. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования.

Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Структурно-функциональная модель системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Принцип оздоровительной направленности. Принцип гармоничного (целостного) развития личности. Принцип связи с жизнедеятельностью. Основы системы физической культуры.

Тема 5. Развитие двигательных способностей.

Развитие силовых способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Методики развития отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Контрольные упражнения и тесты для определения

уровня развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Структура скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости. Общая характеристика гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. Развитие координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Методические подходы совершенствования координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей.

Тема 6. Средства формирования физической культуры личности.

Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Содержание физических упражнений. Техника физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры.

Тема 7. Методы формирования физической культуры личности.

Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей. Равномерный метод. Переменный метод. Интервальный метод. Повторный метод. Игровой метод. Соревновательный метод. Круговой метод.

Тема 8. Методические принципы физического воспитания.

Принцип сознательности и активности. Назначение принципа сознательности и активности. Принцип наглядности. Назначение принципа наглядности в физическом воспитании. Принцип доступности и индивидуализации. Назначение принципа доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динамичности). Динамика повышения нагрузок.

Тема 9. Обучение двигательным действиям

Двигательные умения и двигательный навык. Характерными признаками двигательного умения. Характерные особенности двигательных умений и навыков и переход умения в навык. Особенности обучения двигательным действиям. Психофизиологические особенности. Педагогические особенности. Угасание навыка. Неравномерность формирования навыка. Взаимодействие навыков. Этапы обучения двигательным действиям.

Тема 10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании

Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании.

Тема 11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста.

Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Формы проведения занятий.

Тема 12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста.

Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.

Тема 13. Физическая культура в высших образовательных учреждениях

Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделениях. Формы занятий физическими упражнениями студентов.

Тема 14. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста.

Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Возрастные особенности при занятиях физической культурой людей молодого и зрелого возраста. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в режиме трудового дня.

Тема 15. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.

Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Возрастные особенности при занятиях физической культурой людей пожилого и старческого возраста. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Тема 16. Общая характеристика спорта.

Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений. Система подготовки спортсмена. Спортивная тренировка. Спорт высших достижений. Классификация видов спорта.

Тема 17. Спортивная тренировка.

Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Специально подготовительные упражнения. Общеподготовительные упражнения. Принципы спортивной тренировки. Тренированность. Спортивная форма. Методы спортивной тренировки. Равномерный метод. Переменный метод. Повторный метод. Интервальный метод. Круговой метод. Игровой метод. Соревновательный метод.

Тема 18. Основные стороны спортивной подготовки.

Техническая подготовка. Результативность техники. Эффективность техники. Стабильность техники. Вариативность техники. Экономичность техники. Минимальная тактическая информативность техники. Общая техническая и специальная спортивно-

техническая подготовка. Тактическая подготовка. Общая тактическая подготовка. Специальная тактическая подготовка. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Психическая подготовка.

Тема 19. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена.

Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Четырехлетнее планирование. Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки.

Тема 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.

Виды контроля. Оперативный контроль. Текущий контроль. Этапный контроль. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки. Этапный учет. Предварительный учет. Текущий учет. Оперативный учет.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Самостоятельная работа подразделяется на самостоятельную работу на аудиторных занятиях и на внеаудиторную самостоятельную работу. Самостоятельная работа обучающихся включает как полностью самостоятельное освоение отдельных тем (разделов) дисциплины, так и проработку тем (разделов), осваиваемых во время аудиторной работы. Во время самостоятельной работы обучающиеся читают и конспектируют учебную, научную и справочную литературу, выполняют задания, направленные на закрепление знаний и отработку умений и навыков, готовятся к текущему и промежуточному контролю по дисциплине.

Организация самостоятельной работы обучающихся регламентируется нормативными документами, учебно-методической литературой и электронными образовательными ресурсами, включая:

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 апреля 2017 года №301).

Письмо Министерства образования Российской Федерации №14-55-996н/15 от 27 ноября 2002 г. "Об активизации самостоятельной работы студентов высших учебных заведений"

Положение от 24 декабря 2015 г. № 0.1.1.67-06/265/15 "О порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Положение № 0.1.1.67-06/241/15 от 14 декабря 2015 г. "О формировании фонда оценочных средств для проведения текущей, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Положение № 0.1.1.56-06/54/11 от 26 октября 2011 г. "Об электронных образовательных ресурсах федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Регламент № 0.1.1.67-06/66/16 от 30 марта 2016 г. "Разработки, регистрации, подготовки к использованию в учебном процессе и удаления электронных образовательных ресурсов в системе электронного обучения федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Регламент № 0.1.1.67-06/11/16 от 25 января 2016 г. "О балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

Регламент № 0.1.1.67-06/91/13 от 21 июня 2013 г. "О порядке разработки и выпуска учебных изданий в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего профессионального образования "Казанский (Приволжский) федеральный университет""

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

6.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы и форм контроля их освоения

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
Семестр 3			
	Текущий контроль		
1	Устный опрос	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	1. Введение в теорию физической культуры. 2. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта. 3. Физическая культура как часть общей культуры общества. 4. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования. 5. Развитие двигательных способностей.
2	Тестирование	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	1. Введение в теорию физической культуры. 2. Методология научного исследования в области физической культуры и спорта. 3. Физическая культура как часть общей культуры общества. 4. Система физической культуры, её основы и принципы функционирования. 5. Развитие двигательных способностей.
	Зачет		
Семестр 4			
	Текущий контроль		
1	Устный опрос	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	6. Средства формирования физической культуры личности. 7. Методы формирования физической культуры личности. 8. Методические принципы физического воспитания. 9. Обучение двигательным действиям 10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениям. Планирование и контроль в физическом воспитании
2	Тестирование	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	6. Средства формирования физической культуры личности. 7. Методы формирования физической культуры личности. 8. Методические принципы физического воспитания. 9. Обучение двигательным действиям 10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениям. Планирование и контроль в физическом воспитании
3	Контрольная работа	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	6. Средства формирования физической культуры личности. 7. Методы формирования физической культуры личности. 8. Методические принципы физического воспитания. 9. Обучение двигательным действиям 10. Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениям. Планирование и контроль в физическом воспитании

Этап	Форма контроля	Оцениваемые компетенции	Темы (разделы) дисциплины
	Зачет		
Семестр 5			
Текущий контроль			
1	Устный опрос	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. 12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. 13. Физическая культура в высших образовательных учреждениях 14. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. 15. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.
2	Тестирование	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. 12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. 13. Физическая культура в высших образовательных учреждениях 14. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. 15. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.
3	Контрольная работа	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	11. Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. 12. Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. 13. Физическая культура в высших образовательных учреждениях 14. Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. 15. Физическая культура людей пожилого и старшего возраста.
	Экзамен		
Семестр 6			
Текущий контроль			
1	Устный опрос	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	16. Общая характеристика спорта. 17. Спортивная тренировка. 18. Основные стороны спортивной подготовки. 19. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
2	Тестирование	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	16. Общая характеристика спорта. 17. Спортивная тренировка. 18. Основные стороны спортивной подготовки. 19. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
3	Контрольная работа	ПК-1 , ПК-2 , ПК-3 , ПК-4 , ПК-7	16. Общая характеристика спорта. 17. Спортивная тренировка. 18. Основные стороны спортивной подготовки. 19. Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. 20. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена.
	Зачет		

6.2 Описание показателей и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап	
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.		
Семестр 3						
Текущий контроль						

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
Зачтено		Не зачтено			
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

Семестр 4

Текущий контроль

Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
Контрольная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3
Зачтено		Не зачтено			

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.			

Семестр 5

Текущий контроль

Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
Контрольная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Экзамен	Обучающийся обнаружил всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой дисциплины, усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявил творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.	Обучающийся обнаружил полное знание учебно-программного материала, успешно выполнил предусмотренные программой задания, усвоил основную литературу, рекомендованную программой дисциплины, показал систематический характер знаний по дисциплине и способен к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой, знаком с основной литературой, рекомендованной программой дисциплины, допустил погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	

Семестр 6

Текущий контроль

Устный опрос	В ответе качественно раскрыто содержание темы. Ответ хорошо структурирован. Прекрасно освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован высокий уровень понимания материала. Превосходное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Основные вопросы темы раскрыты. Структура ответа в целом адекватна теме. Хорошо освоен понятийный аппарат. Продемонстрирован хороший уровень понимания материала. Хорошее умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема частично раскрыта. Ответ слабо структурирован. Понятийный аппарат освоен частично. Понимание отдельных положений из материала по теме. Удовлетворительное умение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	Тема не раскрыта. Понятийный аппарат освоен неудовлетворительно. Понимание материала фрагментарное или отсутствует. Неумение формулировать свои мысли, обсуждать дискуссионные положения.	1
Тестирование	86% правильных ответов и более.	От 71% до 85 % правильных ответов.	От 56% до 70% правильных ответов.	55% правильных ответов и менее.	2
Контрольная работа	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения материалом. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения материалом. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьёзные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения материалом. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	3

Форма контроля	Критерии оценивания				Этап
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Неуд.	
Зачет	Зачтено		Не зачтено		
Зачет	Обучающийся обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением заданий, предусмотренных программой дисциплины.		Обучающийся обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустил принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий и не способен продолжить обучение или приступить по окончании университета к профессиональной деятельности без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.		

6.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Семестр 3

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 1, 2, 3, 4, 5

Тема ♦1 Введение в теорию физической культуры. Теория физической культуры как научная и учебная дисциплина. Этапы становления теории физической культуры. Основные понятия теории физической культуры.

Тема ♦ 2 Методология научного исследования в области физической культуры и спорта.

Виды научных исследований. Этапы научного исследования и их краткое содержание. Проблематика научных исследований в области физической культуры и спорта.

Тема ♦3 Физическая культура как часть общей культуры общества. Физическая культура как социальное явление. Структура физической культуры. Функции физической культуры. Специфические функции физической культуры. Общекультурные функции физической культуры.

Тема ♦ 4 Система физической культуры, её основы и принципы функционирования. Понятие о системе физической культуры. Цель и задачи отечественной системы физической культуры. Принципы системы физической культуры. Основы системы физической культуры.

Тема ♦ 5 Развитие двигательных способностей. Развитие силовых способностей. Структура силовых способностей. Задачи, средства и основные методы развития силы. Методики развития отдельных видов силовых способностей. Общие методические требования при занятиях силовыми упражнениями. Контрольные упражнения и тесты для определения

уровня развития силовых способностей. Развитие скоростных способностей. Структура скоростных способностей. Средства развития скоростных способностей. Методы развития скоростных способностей. Методики развития скоростных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития скоростных способностей. Развитие выносливости. Виды выносливости и факторы, влияющие на их проявление. Методика развития общей выносливости. Методика развития специальной выносливости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития выносливости. Развитие гибкости. Общая характеристика гибкости. Методика совершенствования гибкости. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития гибкости. Развитие координационных способностей. Общая характеристика координационных способностей. Методические подходы совершенствования координационных способностей. Контрольные упражнения и тесты для определения уровня развития координационных способностей.

2. Тестирование

Темы 1, 2, 3, 4, 5

1. 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.

2. 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 человека к жизни и установление связи между ними;
- 4) желание заниматься физическими упражнениями.

3. Какие методы относятся к методам научного исследования:

- 1) метод теоретического анализа и обобщения, социологические методы, метод опроса, наблюдения, эксперимент, тестирование, измерение морфофункциональных показателей;

2) экспериментальные методы, социологические методы, метод теоретического анализа, методы исследования физических качеств и техники выполнения упражнения;

3) методы исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, тестирование, социологические и педагогические методы.

4. Наиболее общие группы задач системы физкультурного образования:

1) воспитательные, психолого-педагогические, оздоровительные, образовательные;

2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;

3) задачи по развитию двигательных качеств, оздоровительные и воспитательные.

5. 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.

6. В отечественной педагогике главным методом воспитания является:

1) метод убеждения

2) метод упражнения

3) метод поощрения

4) наглядный пример

7. Основным специфическим средством физического воспитания являются:

1) физические упражнения;

2) оздоровительные силы природы;

3) гигиенические факторы;

4) тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

8. 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 их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям;

5) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

9. Под техникой физических упражнений понимают:

1) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью;

2) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

3) определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения;

4) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

10. Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

1) закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения (нарастание и уменьшение) 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.

11. Под методами физического воспитания понимаются:

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.

12. К специфическим методам физического воспитания относятся:

1) словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия;

2) методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы;

3) методы срочной информации;

4) практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля.

13. 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.

14. 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.

15. Сущность метода сопряженного воздействия состоит в том, что техника двигательного действия:

1) разучивается в условиях, требующих уменьшения физических усилий;

2) совершенствования в условиях, требующих увеличения физических усилий;

3) закрепляется в условиях внешних и внутренних сбивающих факторов (помехоустойчивость)

4) выполняется в строго заданной форме и точно обусловленной нагрузкой.

16. К какой группе методов физического воспитания относится круговой метод:

1) методы строго-регламентированного упражнения;

2) методы частично-регламентированного упражнения;

3) методы организации занятий;

4) организационно-методическая форма занятий.

17. 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;

5) принцип связи теории с практикой.

18. Какой принцип предусматривает планомерное увеличение объема и интенсивности физической нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма

1) принцип научности;

2) принцип доступности и индивидуализации;

3) принцип непрерывности;

5) принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

19. Укажите, какой принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания в соответствии с возрастными этапами и сепиями человека, т. е. 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.

20. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

1) двигательными действиями;

2) спортивной техникой;

3) подвижной игрой;

4) физическими упражнениями.

21. Педагогический процесс, направленный на системное освоение рациональных способов управления своими движениями, приобретение необходимых двигательных навыков, умений, а также связанных с этим процессом знаний, называется:

1) физическим образованием;

2) физическим воспитанием;

3) физическим развитием;

4) физической культурой.

22. 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.

23. 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.

24. Основным отличительным признаком двигательной навыка является:

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

25. Весь процесс обучения любому двигательному действию включает в себя ..., которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

Вставка-ответ:

- 1) три этапа;
- 2) четыре этапа;
- 3) два этапа;
- 4) пять этапов.

26. Абсолютная сила - это:

- 1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;
- 2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;
- 3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;
- 4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

27. 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 см 2 физиологического поперечника мышцы;
- 4) сила, проявляемая при выполнении одного физического упражнения сравнительно с другим упражнением.

28. При использовании силовых упражнений величину отягощении дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

- 1) повторный максимум (ПМ);
- 2) силовой индекс (СИ);
- 3) весосиловой показатель (ВСП);
- 4) объем силовой нагрузки.

29. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

- 1) простой двигательной реакцией;
- 2) скоростными способностями;
- 3) скоростью одиночного движения;
- 4) быстротой движения.

30. 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.

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Исторический аспект становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и роль в системе физкультурного и профессионального образования.
2. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.
3. Понятия общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.
4. Специфические и не специфические функции физической культуры.
5. Основные задачи по физическому воспитанию.
6. Понятие воспитание. Взаимосвязь физического воспитания с умственным, с нравственным, с эстетическим, с трудовым.
7. Раскрыть понятие метод воспитания. Перечислить основные методы воспитания.
8. Понятие физическое упражнение. Содержание физических упражнений.
9. Понятие техника физических упражнений. Основные фазы физического упражнения.
10. Понятие эффект физических упражнений. Отчего зависит эффект упражнения, фазы изменения эффекта.
11. Классификация физических упражнений, перечислить основные классификации.

12. Критерии оценки эффективности техники. Роль естественно-средовых и гигиенических факторов в физическом воспитании.
13. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы.
14. Техника двигательного действия. Двигательное действие как система. (Образцовая (эталонная) техника, индивидуальная техника, фазы техники).
15. Характеристика методов обучения в физическом воспитании.
16. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.
17. Использование слова в обучении: смысловой и эмоциональной функции и понятия, требования, предъявляемые к современной терминологии.
18. Уровни владения двигательным действием в процессе обучения: двигательное умение, двигательный навык, двигательное умение высшего порядка (суперумение).
19. Структура обучения, как этапность обучения отдельному двигательному действию.
20. Определение понятия физические качества, двигательные способности, их характеристика.
21. Сила: определение понятия, формы проявления.
22. Методика развития силы: задачи, средства и методы.
23. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.
24. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты.
25. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы.
26. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.
27. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости.
28. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.
29. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление.
30. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы.
31. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.
32. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление.
33. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы.
34. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

Семестр 4

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 6, 7, 8, 9, 10

Тема ♦6 Средства формирования физической культуры личности. Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Техника физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры.

Тема ♦7 Методы формирования физической культуры личности. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.

Тема ♦8 Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динамичности).

Тема ♦9 Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Особенности обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям.

Тема 10 Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании.

2. Тестирование

Темы 6, 7, 8, 9, 10

1. 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.

2. Каким методом обучения преимущественно пользуются на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия

1) методом стандартно-интервального упражнения;

2) методом сопряженного воздействия;

3. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, и также на их дальнейшее совершенствование, называется:

1) методикой обучения;

2) физической культурой;

3) физическим образованием;

8) физическим воспитанием.

4. 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.

5. 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);

5) способность человека проявлять большие мышечные усилия.

6. Абсолютная сила это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком в каком-либо движении, независимо от массы его тела;

2) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

7. 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.

8. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом развития силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1) 10 - 11 лет;

2) 11 -12 лет;

3) от 13 - 14 до 17 - 18 лет;

4) от 17 - 18 до 19 - 20 лет.

9. При использовании силовых упражнений величину отягощении дозируют количеством возможных повторений в одном под- ходе, что обозначается термином:

1) повторный максимум (ПМ);

2) силовой индекс (СИ);

3) весосиловой показатель (ВСП);

4) объем силовой нагрузки.

10. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростью одиночного движения;

4) быстротой движения.

11. 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.

12. Число движений в единицу времени характеризует:

1) темп движений;

- 2) ритм движений;
- 3) скорость выносливость;
- 3) сложную двигательную реакцию.

13. Наиболее благоприятным периодом скоростных способностей считается возраст:

- 1) от 7 до 11 лет
- 4) от 14 до 16 лет;
- 5) 17 - 18 лет;
- 5) от 19 до 21 года.

14. В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

- 1) метод круговой тренировки;
- 2) метод динамических усилий;
- 3) метод повторного выполнения упражнения;
- 4) игровой метод.

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

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

16. Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

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

17. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

- 1) от 7 до 9 лет;
- 2) от 10 до 14 лет;
- 3) от 14 до 20 лет;
- 5) от 20 до 25 лет.

18. 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;
- 5) 45 - 60 мин.

19. Интервал отдыха, гарантирующий к моменту очередного повторения упражнения восстановление работоспособности до исходного уровня, называют:

- 1) полным (ординарным);
- 2) суперкомпенсаторным;
- 3) активным;
- 4) строго регламентированным.

20. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- 1) эластичностью;
- 2) стретчингом;
- 3) гибкостью;
- 5) растяжкой.

21. 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.

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

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

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

- 1) выносливость;

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

24. 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.

25. Основным методом развития гибкости является:

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменно-непрерывного упражнения.

26. 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").

27. 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 сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений.

28. 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.

29. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

- 1) в подготовительной части урока (тренировочного занятия);
- 2) в первой половине основной части урока;
- 3) во второй половине основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

30. Можно ли совершенствовать координацию движений на фоне утомления Выберите ответ:

- 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;
- 5) можно, потому что на фоне утомления повышается чувствительность участвующих в управлении двигательными действиями сенсорных систем.

3. Контрольная работа

Темы 6, 7, 8, 9, 10

Тема ♦6 Средства формирования физической культуры личности. Физические упражнения как основное средство формирования физической культуры личности. Техника физических упражнений. Физическая нагрузка и отдых при выполнении физических упражнений. Классификация физических упражнений. Природные и гигиенические факторы как средство физической культуры.

Тема ♦7 Методы формирования физической культуры личности. Методы, направленные на приобретение знаний. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей.

Тема ♦8 Методические принципы физического воспитания. Принцип сознательности и активности. Принцип наглядности. Принцип доступности и индивидуализации. Принцип систематичности. Принцип прогрессирования (динаминости).

Тема ♦9 Обучение двигательным действиям. Двигательные умения и навыки. Особенности обучения двигательным действиям. Этапы обучения двигательным действиям.

Тема 10 Формирование личности в процессе физического воспитания. Формы занятий физическими упражнениями. Планирование и контроль в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания. Средства и методы умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания в процессе физического воспитания. Требования к личности учителя (преподавателя) физической культуры. Характеристика форм занятий. Урочные формы занятий. Классификация урочных занятий. Неурочные формы занятий. Планирование в физическом воспитании. Педагогический контроль в физическом воспитании.

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Значение физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Задачи физического воспитания детей дошкольного возраста.
3. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.
4. Возрастные особенности физического развития детей раннего дошкольного возраста.
5. Возрастные особенности физического развития детей младшего дошкольного возраста.
6. Возрастные особенности физического развития детей среднего дошкольного возраста.
7. Возрастные особенности физического развития детей старшего дошкольного возраста.
8. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте.
9. Особенности методики физического воспитания детей в младшем дошкольном возрасте.
10. Особенности методики физического воспитания детей в среднем дошкольном возрасте.
11. Особенности методики физического воспитания детей в старшем дошкольном возрасте.
12. Формы проведения занятий у детей дошкольного возраста.
13. Закономерности физического развития детей школьного возраста (все возрасты).
14. Средства и методы физического воспитания детей школьного возраста (раскройте для каждого возраста более подходящие средства и методы).
15. Формы занятий физическими упражнениями со школьниками (по всем возрастам).
16. Возрастные особенности физического развития детей младшего школьного возраста.
17. Задачи и особенности методики физического воспитания детей младшего школьного возраста.
18. Возрастные особенности физического развития детей среднего школьного возраста.
19. Задачи и особенности методики физического воспитания детей среднего школьного возраста.
20. Возрастные особенности физического развития детей старшего школьного возраста.
21. Задачи и особенности методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.
22. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем.
23. Методы организации деятельности занимающихся на уроке (охарактеризуйте с учетом разного школьного возраста и по изучаемым дисциплинам).
24. Возрастные особенности физического развития студентов.
25. Задачи и особенности методики физического воспитания студентов.
26. Особенности методики занятий физической культурой для лиц молодого и зрелого возраста.
27. Возрастные особенности физического развития в молодом и зрелом возрасте.
28. Особенности методики занятий физической культурой для людей пожилого и старческого возраста.
29. Возрастные особенности физического развития людей пожилого и старческого возраста.
30. Особенности развития физических качеств и способностей у детей дошкольного возраста.
31. Особенности развития физических качеств и способностей у детей младшего школьного возраста.
32. Особенности развития физических качеств и способностей у детей среднего школьного возраста.
33. Особенности развития физических качеств и способностей у детей старшего школьного возраста.
34. Особенности развития физических качеств и способностей у студентов.
35. Особенности развития физических качеств и способностей у людей молодого и зрелого возраста.
36. Особенности развития физических качеств и способностей у людей пожилого и старческого возраста.
37. Сенситивные периоды развития физических качеств и способностей.
38. Особенности и методика развития быстроты в различные возрастные периоды.
39. Особенности и методика развития силы в различные возрастные периоды.
40. Особенности и методика развития выносливости в различные возрастные периоды.
41. Особенности и методика развития гибкости в различные возрастные периоды.
42. Особенности и методика развития ловкости и координации в различные возрастные периоды.

Семестр 5

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 11, 12, 13, 14, 15

Тема 11 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста. Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Формы проведения занятий.

Тема 12 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.

Тема ♦13 Физическая культура в высших образовательных учреждениях. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделениях. Формы занятий физическими упражнениями студентов.

Тема ♦14 Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в режиме трудового дня.

Тема ♦15 Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

2. Тестирование

Темы 11, 12, 13, 14, 15

1. Более общая задача физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста:

- 1) закаливание;
- 2) охрана и укрепление здоровья;
- 3) повышение уровня физической подготовленности;
- 4) совершенствование функциональных систем организма.

2. Основными средствами физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста являются:

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

3. С какого возраста целесообразно начинать занятия физической культурой с детьми раннего дошкольного возраста:

- 1) до рождения;
- 2) со дня рождения;
- 3) с 1 года;
- 4) с момента поступления в детский сад.

4. Основное направление физического воспитания взрослого населения:

- 1) бытовое физкультурно-гигиеническое;
- 2) спортивное;
- 3) научно-исследовательское;
- 4) лечебное.

5. Основные задачи физического воспитания в пожилом и старшем возрасте:

- 1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья;
- 2) не допустить регресса жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- 3) способствовать повышению общей физической подготовленности;
- 4) формировать двигательные навыки, необходимые в быту и производственной деятельности.

6. В дошкольном возрасте в наибольшей степени способствуют формированию учения владеть своим телом, согласовано выполнять различные сложные движения:

- 1) бессюжетные подвижные игры;
- 2) упрощенные формы спортивных упражнений;
- 3) упражнения основной гимнастики;
- 4) сюжетные подвижные игры.

7. 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.

8. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

- 1) воспитания физических качеств у детей;
- 2) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);
- 3) закрепления ранее освоенных детьми движений;
- 4) предупреждения у детей утомления.

9. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

- 1) расчлененному методу;
- 2) целостному методу;

3) сопряженному методу;

4) методам стандартного упражнения.

10. Под формами занятий в физическом воспитании понимают:

1) способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимосвязи (взаимодействия) преподавателя (тренера) и занимающихся, а также соответствующими условиями занятий;

2) упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;

3) совокупность путей, способов достижения целей, решения задач образования;

4) виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

11. 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.

12. 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;

упорядочение дидактического процесса по определенным критериям, придание ему необходимой формы для наилучшей реализации поставленной цели.

13. 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.

14. 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.

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

Вставка - ответ:

оперативного;

текущего;

итогового;

рубежного.

16. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

1) расчлененному методу;

2) целостному методу;

3) сопряженному методу;

4) методам стандартного упражнения.

17. Отличительной особенностью физкультурных занятий в начальной школе является акцент на решение:

1) оздоровительных задач;

2) образовательных задач;

3) воспитательных задач;

4) задач по формированию телосложения и регулирования массы тела средствами физического воспитания.

18. Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются:

1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5-6 лет

2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет

3) в среднем школьном возрасте 12-15 лет

4) в среднем школьном возрасте 16-18 лет

5) в школьном возрасте, особенно у детей -6-7 лет

19. Наиболее благоприятным периодом для развития быстроты считается возраст:

1) от 7 до 11 лет

2) от 14 до 16 лет

3) 17-18 лет

4) от 19 до 21 года

5) 12-14 лет

20. На время двигательной реакции влияют:

1) возраст,

2) квалификация,

3) состояния занимающегося,

4) тип сигнала,

5) сложность и освоенность ответного движения на внезапную ситуацию (сигнал),

6) продолжительность циклических упражнений:

21. Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

1) от 7 до 9.

2) от 10 до 14.

3) от 14 до 20.

4) от 20 до 25.

5) 25-30 лет.

22. 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".

5) подвижные игры.

23. Продолжительность физкультурных занятий урочного типа в детском саду для детей 5-6 лет составляет:

1) 15-25 мин

2) 25-30 мин;

3) 40-45 мин

4) 60 мин

5) 50 мин.

24. В дошкольных детских учреждениях физкультминутки и физкультпаузы используются с целью:

1) воспитание физических качеств у детей;

2) обучения детей новым движениям (двигательным действиям);

3) закрепления ранее освоенных детьми движений;

4) предупреждения у детей утомления, отдыха.

5) отдыха

25. Укажите основную форму занятий физическими упражнениями в начальной школе (младшие классы):

1) физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;

2) урок физической культуры

3) ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня (спортивный час)

4) секции общей физкультурной подготовки и секции по видам спорта.

5) ежедневные физкультурные занятия

26. В младшем школьном возрасте из методов упражнения преимущество отдается:

1) расчлененному методу;

2) целостному методу;

3) сопряженному методу;

4) методам стандартного упражнения.

5) методам не стандартного упражнения

27. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

1) активной и пассивной гибкости;

2) максимальной частоты движений;

3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;

4) простой и сложной двигательной реакции.

5) простой двигательной реакции

28. Все школьники распределяются на следующие медицинские группы:

1) слабую, среднюю, сильную;

2) основную, подготовительную, специальную;

3) без отклонений в состоянии здоровья; с отклонениями в состоянии здоровья;

4) оздоровительную, физкультурную, спортивную.

5) спортивную.

29. В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

1) на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления учащихся;

2) на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;

3) в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;

4) после окончания каждого урока (на переменах).

5) на переменах.

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

1) образовательные

2) воспитательные

3) оздоровительные

4) образовательные, воспитательные, оздоровительные.

5) образовательные, воспитательные

31. Из перечисленных пунктов выберите те, которыми можно дополнить следующее ниже предложение: В общеоздоровительных целях и для направленного воздействия на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем в пожилом и старшем возрасте широко используются:

1) дозированная ходьба,

2) бег с максимальной скоростью,

3) прогулки на лыжах,

4) езда на велосипеде,

5) силовые упражнения с задержкой дыхания,

6) плавание.

32. Перечислите основные средства физической тренировки детей грудного возраста:

1) Массаж

2) Рефлекторные упражнения

3) Пассивные упражнения

4) Ходьба

5) Пассивно-активные упражнения

6) Ползание упражнения

7) Активные упражнения

33. В каком возрасте необходимо начать целенаправленное развитие двигательных способностей: ловкости, быстроты, гибкости, силы и выносливости:

1) от 2 до 3 лет

2) от 3 до 4 лет

3) от 4 до 5 лет

4) от 5 до 6 лет

5) от 6 до 7 лет

34. В каком возрасте наиболее благоприятный период формирования двигательных умений и навыков на основе координационных способностей (техника выполнения упражнений):

1) 3-6 лет

2) 7-10 лет

3) 11-14 лет

4) 15-18 лет

5) 19-22 года

35. Высокие показатели относительного МПК (максимальное потребление кислорода) зависят от:

1) Объема сердца

2) Веса тела

3) Объема медленных мышечных волокон

4) Объема быстрых мышечных волокон

5) Роста

6) Выносливости

36. В старшем школьном возрасте в первую очередь следует уделить внимание развитию следующих видов способностей:

1) Силовых

2) Координационных

3) скоростно-силовых

4) Различным видам выносливостей

5) Быстроты

37. В каком из перечисленных возрастов самый низкий показатель относительного МПК (максимальное потребление кислорода):

- 1) 3-7 лет
- 2) 8-11 лет
- 3) 12-15 лет
- 4) 16-20 лет
- 5) 21-29 лет

3. Контрольная работа

Темы 11, 12, 13, 14, 15

Тема 11 Физическая культура в системе воспитания детей дошкольного возраста. Значение физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Задачи физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста.

Особенности методики физического воспитания детей в раннем дошкольном возрасте. Особенности методики физического воспитания детей в дошкольном возрасте. Формы проведения занятий.

Тема 12 Физическая культура в системе воспитания детей школьного возраста. Общие аспекты физического воспитания школьников. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста. Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Организация и методические основы проведения урока физической культуры.

Тема ♦13 Физическая культура в высших образовательных учреждениях. Значение и задачи физического воспитания студентов. Возрастные особенности физического развития студентов. Содержание программы по дисциплине физическая культура в вузе. Методические основы физического воспитания в вузе. Особенности методики занятий различных учебных отделениях. Формы занятий физическими упражнениями студентов.

Тема ♦14 Физическая культура людей молодого и зрелого возраста. Социальное значение физической культуры в основной период трудовой деятельности. Особенности физического развития лиц молодого и зрелого возраста. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в режиме трудового дня.

Тема ♦15 Физическая культура людей пожилого и старшего возраста. Старение и задачи направленного использования физической культуры в пожилом и старшем возрасте. Содержание и методические основы занятий физическими упражнениями. Контроль за здоровьем и физической подготовленностью.

Экзамен

Вопросы к экзамену:

1. Основные понятия теории физической культуры (Раскрыть вопрос с примерами)
2. Структура физической культуры (Раскрыть вопрос с примерами)
3. Функции физической культуры (Раскрыть вопрос с примерами)
4. Цель и задачи системы физической культуры (Раскрыть вопрос с примерами)
5. Принципы системы физической культуры (Раскрыть вопрос с примерами)
6. Средства физической культуры (Раскрыть вопрос с примерами)
7. Форма и содержание физических упражнений (Раскрыть вопрос с примерами)
8. Техника физических упражнений (Раскрыть вопрос с примерами)
9. Педагогические критерии эффективности техники. (Раскрыть вопрос с примерами)
10. Фазы физического упражнения (Раскрыть вопрос с примерами)
11. Биомеханические характеристики движений (Раскрыть вопрос с примерами)
12. Пространственные характеристики движений (Раскрыть вопрос с примерами)
13. Временные характеристики движений (Раскрыть вопрос с примерами)
14. Пространственно-временные характеристики движений (Раскрыть вопрос с примерами)
15. Динамические характеристики движений (Раскрыть вопрос с примерами)
16. Ритмические характеристики движений (Раскрыть вопрос с примерами)
17. Физическая нагрузка и отдых (Раскрыть вопрос с примерами)
18. Эффекты воздействия физических упражнений. (Раскрыть вопрос с примерами)
19. Классификация физических упражнений (Раскрыть вопрос с примерами)
20. Факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений. (Раскрыть вопрос с примерами)
21. Внешняя и внутренняя сторона нагрузки. (Раскрыть вопрос с примерами)
22. Фаза суперкомпенсации в построении тренировочного процесса (Раскрыть вопрос с примерами)
23. Методы физического воспитания (Раскрыть вопрос с примерами)
24. Методы, направленные на приобретение знаний по физической культуре (Раскрыть вопрос с примерами)
25. Методы, направленные на обучение двигательным действиям или на овладение двигательными умениями и навыками (Раскрыть вопрос с примерами)
26. Методы, направленные на развитие двигательных способностей и совершенствование двигательных навыков (Раскрыть вопрос с примерами)
27. Специфические методы физической культуры (Раскрыть вопрос с примерами)
28. Круговой, соревновательный и игровой метод (описание данных методов, где используют, в каких видах спорта, положительные и отрицательные стороны данных методов, для развития каких способностей применяют)

29. Равномерный и повторный метод (описание данных методов, где используют, в каких видах спорта, положительные и отрицательные стороны данных методов, для развития каких способностей применяют)
30. Интервальный и переменный метод (описание данных методов, где используют, в каких видах спорта, положительные и отрицательные стороны данных методов, для развития каких способностей применяют)
31. Требования, предъявляемые к выбору метода в процессе физического воспитания (Раскрыть вопрос с примерами)
32. Методические принципы физического воспитания: принцип сознательности и активности, систематичности (Раскрыть вопрос с примерами)
33. Методические принципы физического воспитания: принцип наглядности, доступности и индивидуализации (Раскрыть вопрос с примерами)
34. Методические принципы физического воспитания: значение принципа прогрессирования (динамичности), систематичности, индивидуализации (Раскрыть вопрос с примерами)
35. Двигательное умение. Двигательный навык. (Раскрыть вопрос с примерами)
36. Особенности обучения двигательным действиям: педагогические особенности. (Раскрыть вопрос с примерами)
37. Особенности обучения двигательным действиям: психофизиологические особенности. (Раскрыть вопрос с примерами)
38. Особенности обучения двигательным действиям: неравномерность формирования навыка, угасание навыка. (Раскрыть вопрос с примерами)
39. Особенности обучения двигательным действиям: отсутствие предела в развитии двигательного навыка, взаимодействие навыков. (Раскрыть вопрос с примерами)
40. Этапы обучения двигательным действиям: Этап начального разучивания. (Раскрыть вопрос с примерами)
41. Этапы обучения двигательным действиям: Этап углубленного разучивания. (Раскрыть вопрос с примерами)
42. Этапы обучения двигательным действиям: Этап закрепления и дальнейшего совершенствования. (Раскрыть вопрос с примерами)

Семестр 6

Текущий контроль

1. Устный опрос

Темы 16, 17, 18, 19, 20

Тема ♦16 Общая характеристика спорта. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта. Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

Тема ♦17 Спортивная тренировка. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

Тема ♦18 Основные стороны спортивной подготовки. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.

Тема ♦19 Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки.

Тема ♦ 20 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

2. Тестирование

Темы 16, 17, 18, 19, 20

1. В процессе физического воспитания детей старшего школьного возраста в первую очередь следует уделять внимание развитию:

- 1) активной и пассивной гибкости;
- 2) максимальной частоты движений;
- 3) силовых, скоростно-силовых способностей и различных видов выносливости;
- 4) простой и сложной двигательной реакции.

2. 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.

3. Группа, которая формируется из учащихся без отклонений в состоянии здоровья, имеющих достаточную физическую подготовленность, называется:

- 1) физкультурной группой;
- 2) основной медицинской группой;
- 3) спортивной группой;
- 4) здоровой медицинской группой.

4. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:

- 1) специальной медицинской группой;
- 2) оздоровительной медицинской группой;
- 3) группой лечебной физической культуры;
- 4) группой здоровья.

5. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем полностью исключаются:

- 1) гимнастические упражнения;
- 2) легкоатлетические упражнения;
- 3) подвижные игры и лыжная подготовка;
- 4) акробатические упражнения и упражнения, связанные с натуживанием, продолжительными статическими напряжениями.

6. В физическом воспитании детей с ослабленным здоровьем величина физической нагрузки на уроке физической культуры контролируется:

- 1) по пульсу (по частоте сердечных сокращений);
- 2) по частоте дыхания;
- 3) по внешним признакам утомления детей;
- 4) по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей.

7. В основной части урока физической культуры вначале:

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

8. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке физической культуры материала преподавателю следует завершить основную часть:

- 1) упражнениями на гибкость;
- 2) подвижными играми и игровыми заданиями;
- 3) просмотром учебных видеофильмов;
- 4) упражнениями на координацию движений.

9. 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.

10. Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс выполняет одно и тоже задание учителя физической культуры:

- 1) фронтальный;
- 2) поточный;
- 3) одновременный;
- 4) групповой.

11. Укажите, какое количество часов в год отводится программой по физическому воспитанию на уроки физической культуры в общеобразовательной школе:

- 1) 48 ч;
- 2) 564;
- 3) 684;
- 4) 76 ч.

12. Укажите основное назначение ориентиров (предметных регуляторов) на уроках физической культуры:

- 1) воспитание волевых качеств;
- 2) создание оптимальной плотности урока;
- 3) дозирование физических нагрузок;
- 4) создание правильных мышечно-двигательных ощущений.

13. На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

- 1) в начале основной части урока;
- 2) в середине основной части урока;
- 3) в конце основной части урока;
- 4) в заключительной части урока.

14. Для развития вестибулярной устойчивости надо чаще применять упражнения:

- 1) на равновесие;
- 2) на координацию движений;
- 3) на быстроту движений;

4) на силу.

15. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

- 1) время выполнения двигательного действия;
- 2) величина частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- 3) продолжительность сна;
- 4) коэффициент выносливости.

16. Отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока называется:

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

17. 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.

18. Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

- 1) двигательными действиями
- 2) спортивной техникой
- 3) подвижной игрой
- 4) физическими упражнениями
- 5) физическим воспитанием

19. 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
- 5) физическим образованием

20. Основными отличительными признаками 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.)
- 5) двигательная одаренность

21. Весь процесс обучения любому двигательному действию включают в себя-, которые отличаются друг от друга как частными задачами , так и особенностями методики:

- 1) три этапа
- 2) четыре этапа
- 3) два этапа
- 4) пять этапов
- 5) один этап

22. Каким методом обучения преимущественно пользуется на этапе начального разучивания техники сложного двигательного действия?

- 1) метод стандартно-интервального упражнения
- 2) метод сопряженного воздействия
- 3) расчлененно-конструктивным методом
- 4) методом целостно-конструктивного упражнения
- 5) на этапе совершенствования двигательного действия

22. 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, формы и достижения в сфере этой деятельности;
- 3) специализируемый педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в спортивных соревнованиях;

4) педагогический процесс, направленный на морфологическое функциональное совершенствование организма человека.

5) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями

23. В спортивной тренировке под термином "метод" следует понимать:

1)Наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса.

2)Способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

3)Исходные закономерности, которые определяют организацию учебно-тренировочного процесса.

4)Конкретные указания тренеру о том, как нужно поступить в типичной педагогической ситуации.

24. Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется:

1)Физическим совершенством

2)Спортивной тренировкой.

3)Физической подготовкой.

4)Нагрузкой.

25. Процесс подготовки спортсмена, направленное на всестороннее физическое развитие.

1)физическая подготовка

2)общая физическая подготовка

3)специальная физическая подготовка

4)техническая подготовка

5)тактическая подготовка

26. Степень функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам.

1)подготовленность

2)подготовка

3)спортивная форма

4)тренированность

5)физическое развитие

27. Процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

1)физическая подготовка

2)общая физическая подготовка

3)специальная физическая подготовка

4)техническая подготовка

5)тактическая подготовка

28. Интервальный метод - это

1) многократное выполнение упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

2) непрерывное выполнение упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений

3) многократное повторение упражнения через строго определенный интервал отдыха

4) характеризуется тем, что физическое упражнение выполняют непрерывно с относительно постоянной интенсивностью.

29. 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)определенную упорядоченность и согласованность как процессов, так элементов содержание данного упражнения

4)видимую форму, которая характеризуется соотношениям пространственных, временных и динамических (силовых) параметров движения.

5)разъяснение, доказательство

30. Методы строгого 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

5) метод переменно-непрерывного упражнения

3. Контрольная работа

Темы 16, 17, 18, 19, 20

Тема ♦16 Общая характеристика спорта. Спорт как социальное явление. Социальные функции спорта.

Особенности современного этапа развития спорта. Основные направления в развитии спортивного движения.

Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений.

Тема ♦17 Спортивная тренировка. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Принципы спортивной тренировки.

Тема ♦18 Основные стороны спортивной подготовки. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Физическая подготовка. Психическая подготовка.

Тема ♦19 Система спортивной подготовки. Планирование в подготовке спортсмена. Спортивная подготовка как многолетний процесс. Построение тренировки в малых циклах (микроциклах). Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах). Построение тренировки в больших циклах (макроциклах). Документы планирования. Планирование на разных этапах спортивной подготовки.

Тема ♦ 20 Комплексный контроль и учет в подготовке спортсмена. Виды контроля. Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями. Контроль за состоянием подготовленности спортсмена. Контроль за факторами внешней среды. Учет в процессе спортивной тренировки.

Зачет

Вопросы к зачету:

1. Исторический аспект становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и роль в системе физкультурного профессионального образования. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.

2. Понятие физическое упражнение. Классификация физических упражнений. Содержание физических упражнений, техника физических упражнений. Основные фазы физического упражнения. Понятие эффект физических упражнений.

3. Характеристика методов физического воспитания.

4. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.

5. Сила: определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы.

Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития силы.

6. Быстрота: определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.

7. Выносливость: определение понятия, формы проявления (утомление и выносливость), виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. Возрастные периоды развития выносливости.

8. Гибкость (подвижность в суставах): определение понятия, формы проявления гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

9. Ловкость (координационные способности): определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития ловкости: задачи, средства и методы. Возрастные особенности проявления. Контрольные упражнения для определения уровня развития ловкости.

10. Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в дошкольном возрасте.

11. Возрастные особенности школьников: периодизация школьного возраста, особенности развития ребенка. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания в школьном возрасте.

12. Возрастные особенности учащихся в средне специальных и высших учебных заведениях: периодизация и особенности функционального развития учащихся и студентов. Значение, задачи, средства и особенности физического воспитания

13. Методика составления программы ППФП (профессионально-прикладная физическая подготовка) в профессионально-технических училищ и техникумов.

14. Возрастные особенности лиц старшего и пожилого возраста, периодизация. Социальное значение, принципы подбора упражнений и дозирование нагрузок, особенности физической культуры людей пожилого и старшего возраста.

15. Содержания и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в старшем и пожилом возрасте. Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих пожилого и старшего возраста.

16. Спорт как исторически сложившаяся специфическая человеческая деятельность. Спорт в структуре современного общества, спортивные, объединения в мировой социально-политической системе. Функции современного спорта. Роль спорта в решении задач физического воспитания населения в широком возрастном диапазоне.

17. Типы спорта, сложившиеся в мире. Спорт высших достижений.

18. Понятие спортивная подготовка. Этапы многолетней спортивной подготовки.

19. Понятие спортивная ориентация. Выбор вида спорта. Понятие спортивный отбор. Место отбора в многолетней системе подготовки спортсменов. Уровни отбора. Организация отбора на всех уровнях. Методика отбора на всех уровнях.

20. Тренировка как составная часть подготовки спортсменов. Роль тренировки в подготовке спортсменов. Факторы, определяющие эффективность тренировки. Принципы тренировки. Основные стороны (составные части) тренировки.
21. Тренировочные нагрузки. Соревновательные нагрузки. Характер отдыха, сочетание с нагрузками.
22. Методы, применяемые в спортивной тренировке.
23. Перечислите и охарактеризуйте основные принципы спортивной тренировки.
24. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-техническая подготовка.
25. Основные стороны спортивной подготовки. Спортивно-тактическая подготовка.
26. Основные стороны спортивной подготовки. Физическая подготовка.
27. Основные стороны спортивной подготовки. Психологическая подготовка спортсменов.
28. Тренировочные и соревновательные нагрузки (тренировочные зоны).
29. Основные документы при планирование тренировочного и соревновательного процесса.

6.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В КФУ действует балльно-рейтинговая система оценки знаний обучающихся. Суммарно по дисциплине (модулю) можно получить максимум 100 баллов за семестр, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов.

Для зачёта:

56 баллов и более - "зачтено".

55 баллов и менее - "не зачтено".

Для экзамена:

86 баллов и более - "отлично".

71-85 баллов - "хорошо".

56-70 баллов - "удовлетворительно".

55 баллов и менее - "неудовлетворительно".

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Семестр 3			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	40
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	10
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
Семестр 4			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	20
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	10

Форма контроля	Процедура оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций	Этап	Количество баллов
Контрольная работа	Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	20
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
Семестр 5			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	20
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	10
Контрольная работа	Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	20
Экзамен	Экзамен нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Экзамен проводится в устной или письменной форме по билетам, в которых содержатся вопросы (задания) по всем темам курса. Обучающемуся даётся время на подготовку. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50
Семестр 6			
Текущий контроль			
Устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.	1	20
Тестирование	Тестирование проходит в письменной форме или с использованием компьютерных средств. Обучающийся получает определённое количество тестовых заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.	2	10
Контрольная работа	Контрольная работа проводится в часы аудиторной работы. Обучающиеся получают задания для проверки усвоения пройденного материала. Работа выполняется в письменном виде и сдаётся преподавателю. Оцениваются владение материалом по теме работы, аналитические способности, владение методами, умения и навыки, необходимые для выполнения заданий.	3	20
Зачет	Зачёт нацелен на комплексную проверку освоения дисциплины. Обучающийся получает вопрос (вопросы) либо задание (задания) и время на подготовку. Зачёт проводится в устной, письменной или компьютерной форме. Оценивается владение материалом, его системное освоение, способность применять нужные знания, навыки и умения при анализе проблемных ситуаций и решении практических заданий.		50

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

7.1 Основная литература:

1. Теория и методика оздоровительной физической культуры [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н.В. Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш; под общ. ред. Н.В. Третьяковой. - М. : Спорт, 2016. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906839237.html>
2. Теория и методика адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Казакова Т.Н. - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778226227.html>
3. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В.Н. Шебеко - Минск : Выш. шк., 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9789850625618.html>

7.2. Дополнительная литература:

1. Теория и методика физической рекреации [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.С. Макеева, В.В. Бойко. - М. : Советский спорт, 2014. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785971807100.html>
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. - <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=180800>
3. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная [Электронный ресурс] : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М. : Спорт, 2015. - <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785990673403.html>

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (модуля)

Электронная библиотечная система - <http://www.studentlibrary.ru/>

Электронная библиотечная система - <http://znanium.com>

Электронно-библиотечная система ЛАНЬ - <https://e.lanbook.com/>

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

Вид работ	Методические рекомендации
лекции	Методические рекомендации при работе над конспектом лекций во время проведения лекции. В ходе лекционных занятий вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации, положительный опыт в ораторском искусстве. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций. В ходе подготовки к семинарам изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращаться за методической помощью к преподавателю. Составить план-конспект своего выступления. Продумать примеры с целью обеспечения тесной связи изучаемой теории с реальной жизнью. Своевременное и качественное выполнение самостоятельной работы базируется на соблюдении настоящих рекомендаций и изучении рекомендованной литературы. Слушатель может дополнить список использованной литературы современными источниками, не представленными в списке рекомендованной литературы, и в дальнейшем использовать собственные подготовленные учебные материалы при написании курсовых и дипломных работ.

Вид работ	Методические рекомендации
практические занятия	Методические рекомендации по работе на практических занятиях Работа на практических занятиях предполагает активное участие в дискуссиях. Для подготовки к занятиям рекомендуется выделять в материале проблемные вопросы, затрагиваемые преподавателем в лекции, и группировать информацию вокруг них. Желательно выделять в используемой литературе постановки вопросов, на которые разными авторам могут быть даны различные ответы. На основании постановки таких вопросов следует собирать аргументы в пользу различных вариантов решения поставленных проблем. В текстах авторов, таким образом, следует выделять следующие компоненты: - постановка проблемы; - варианты решения; - аргументы в пользу тех или иных вариантов решения. На основе выделения этих элементов проще составлять собственную аргументированную позицию по рассматриваемому вопросу. При работе с терминами необходимо обращаться к словарям, в том числе доступным в Интернете, например на сайте http://dic.academic.ru . Методические рекомендации по написанию контрольной работы По пройденному лекционному материалу выполняется письменная работа по контролю остаточных знаний.
самостоятельная работа	Самостоятельная работа студента является основным средством овладения учебным материалом во время, свободное от обязательных учебных занятий. Самостоятельная работа студента над усвоением учебного материала по дисциплине может выполняться в библиотеке Елабужского института КФУ, учебных кабинетах, а также в домашних условиях. Учебный материал учебной дисциплины предусмотренный рабочим учебным планом для усвоения студентом в процессе самостоятельной работы, выносится на итоговый контроль наряду с учебным материалом, который разрабатывался при проведении учебных занятий.
устный опрос	Устный опрос проводится на практических занятиях. Обучающиеся выступают с докладами, сообщениями, дополнениями, участвуют в дискуссии, отвечают на вопросы преподавателя. Оценивается уровень домашней подготовки по теме, способность системно и логично излагать материал, анализировать, формулировать собственную позицию, отвечать на дополнительные вопросы.
тестирование	Неотъемлемой частью семинарского занятия является тестирование с целью закрепления и актуализации знаний студентов. Перед проведением тестирования целесообразно разъяснить методику выполнения теста и критерии его оценивания. После выполнения теста необходимо ознакомить студентов с правильными ответами и организовать самопроверку. Задания к тестам даются в соответствии с ФОС. Рекомендуется: - сочетать в тесте вопросы закрытого типа с одним и несколькими правильными ответами, вопросы открытого типа, вопросы на соответствие понятий и определений; - отводить время на выполнение теста из расчёта 2 минуты на 1 вопрос. Важной частью тестирования является ознакомление студентов с результатами теста. Целесообразно осуществить такое ознакомление в виде самопроверки или взаимопроверки выполнения тестовых заданий.
зачет	Готовиться к зачету необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед зачетом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Каждый билет на зачет содержит два вопроса.

Вид работ	Методические рекомендации
контрольная работа	<p>Целью контрольной работы является определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначеннной для самостоятельного изучения. Задачи, стоящие перед студентом при подготовке и написании контрольной работы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. закрепление полученных ранее теоретических знаний;2. выработка навыков самостоятельной работы;3. выяснение подготовленности студента к будущей практической работе. <p>Контрольные выполняются студентами в аудитории, под наблюдением преподавателя. Тема контрольной работы известна и проводится она по сравнительно недавно изученному материалу. Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого студента. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, расчеты и т.п. выполнению контрольной работы предшествует инструктаж преподавателя. Ключевым требованием при подготовке контрольной работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, чётко и логично излагать свои мысли. Подготовку контрольной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.</p>
экзамен	<p>Готовиться к экзамену необходимо последовательно, с учетом контрольных вопросов, разработанных ведущим преподавателем кафедры. Сначала следует определить место каждого контрольного вопроса в соответствующем разделе темы учебной программы, а затем внимательно прочитать и осмыслить рекомендованные научные работы, соответствующие разделы рекомендованных учебников. При этом полезно делать хотя бы самые краткие выписки и заметки. Работу над темой можно считать завершенной, если вы сможете ответить на все контрольные вопросы и дать определение понятий по изучаемой теме. Для обеспечения полноты ответа на контрольные вопросы и лучшего запоминания теоретического материала рекомендуется составлять план ответа на контрольный вопрос. Это позволит сэкономить время для подготовки непосредственно перед экзаменом за счет обращения не к литературе, а к своим записям. При подготовке необходимо выявлять наиболее сложные, дискуссионные вопросы, с тем, чтобы обсудить их с преподавателем на обзорных лекциях и консультациях. Каждый билет на экзамен содержит два вопроса.</p>

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Освоение дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта" предполагает использование следующего программного обеспечения и информационно-справочных систем:

Операционная система Microsoft Windows Professional 7 Russian

Пакет офисного программного обеспечения Microsoft Office 2010 Professional Plus Russian

Браузер Mozilla Firefox

Браузер Google Chrome

Adobe Reader XI

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

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе Издательства "Лань", доступ к которой предоставлен обучающимся. ЭБС Издательства "Лань" включает в себя электронные версии книг издательства "Лань" и других ведущих издательств учебной литературы, а также электронные версии периодических изданий по естественным, техническим и гуманитарным наукам. ЭБС Издательства "Лань" обеспечивает доступ к научной, учебной литературе и научным периодическим изданиям по максимальному количеству профильных направлений с соблюдением всех авторских и смежных прав.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "Консультант студента", доступ к которой предоставлен обучающимся. Многопрофильный образовательный ресурс "Консультант студента" является электронной библиотечной системой (ЭБС), предоставляющей доступ через сеть Интернет к учебной литературе и дополнительным материалам, приобретенным на основании прямых договоров с правообладателями. Полностью соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования к комплектованию библиотек, в том числе электронных, в части формирования фондов основной и дополнительной литературы.

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Освоение дисциплины "Теория и методика физической культуры и спорта" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

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

12. Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

При необходимости в образовательном процессе применяются следующие методы и технологии, облегчающие восприятие информации обучающимися инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья:

- создание текстовой версии любого нетекстового контента для его возможного преобразования в альтернативные формы, удобные для различных пользователей;
- создание контента, который можно представить в различных видах без потери данных или структуры, предусмотреть возможность масштабирования текста и изображений без потери качества, предусмотреть доступность управления контентом с клавиатурой;
- создание возможностей для обучающихся воспринимать одну и ту же информацию из разных источников - например, так, чтобы лица с нарушениями слуха получали информацию визуально, с нарушениями зрения - аудиально;
- применение программных средств, обеспечивающих возможность освоения навыков и умений, формируемых дисциплиной, за счёт альтернативных способов, в том числе виртуальных лабораторий и симуляционных технологий;
- применение дистанционных образовательных технологий для передачи информации, организации различных форм интерактивной контактной работы обучающегося с преподавателем, в том числе вебинаров, которые могут быть использованы для проведения виртуальных лекций с возможностью взаимодействия всех участников дистанционного обучения, проведения семинаров, выступления с докладами и защиты выполненных работ, проведения тренингов, организации коллективной работы;
- применение дистанционных образовательных технологий для организации форм текущего и промежуточного контроля;
- увеличение продолжительности сдачи обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья форм промежуточной аттестации по отношению к установленной продолжительности их сдачи;
- продолжительности сдачи зачёта или экзамена, проводимого в письменной форме, - не более чем на 90 минут;
- продолжительности подготовки обучающегося к ответу на зачёте или экзамене, проводимом в устной форме, - не более чем на 20 минут;
- продолжительности выступления обучающегося при защите курсовой работы - не более чем на 15 минут.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО и учебным планом по направлению 44.03.05 "Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)" и профилю подготовки Физическая культура и безопасность жизнедеятельности .