

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Егорова Галина Викторовна  
Должность: Проректор по учебной работе  
Дата подписания: 13.10.2022 09:45:29  
Уникальный программный ключ:  
4963a4167398d8232817460cf5aa76d186dd7c25

**Министерство образования Московской области**  
**Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области**  
**«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**(ГГТУ)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Проректор**



«21» июня 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**Б1.О.07.02 Теория и методика физической культуры и спорта**

---

<b>Направление подготовки</b>	<b><i>44.03.01 Педагогическое образование</i></b>
<b>Профиль программы</b>	<b>Физическая культура</b>
<b>Квалификация выпускника</b>	<b>бакалавр</b>
<b>Форма обучения</b>	<b>заочная</b>

**Орехово-Зуево**  
**2022 г.**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа дисциплины составлена на основе учебного плана 44.03.01 Педагогическое образование по профилю Физическая культура 2022 года начала подготовки.

Предметом изучения в рамках настоящего курса является алгоритм обучения двигательным действиям учащихся, а также методам воспитания и обучения физическим упражнениям.

При реализации образовательной программы университет вправе применять дистанционные образовательные технологии.

## **2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

### **Цель дисциплины**

Формирование у студентов необходимых компетенций, позволяющих организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, а также осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении.

### **Задачи дисциплины**

1. Формировать системного представления о физической культуре как базовом средстве педагогического процесса, реализующего на практике активное развитие и воспитание подрастающего поколения в системе отечественного образования и многолетней системе спортивной подготовки.

2. Формировать систему знаний о современном научном и учебном предмете «Физическая культура», оздоровительных технологиях по управлению процессами физического развития и физической подготовки школьников, принципах и методах обучения двигательным действиям и физическим упражнениям, развитие физических качеств.

3. Способствовать овладению профессиональными навыками и умениями в основных видах и формах деятельности педагога по физической культуре, интереса, мотивов и стремлений к самостоятельному обогащению личного опыта творческой деятельности.

4. Развивать профессионального мышления, способности анализировать и обобщать научные и практические результаты исследований, умения их интерпретировать в контексте современных гипотез и концепций теории физической культуры.

### **Знания и умения обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.**

<b>В результате изучения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» студент должен обладать следующими компетенциями:</b>	<b>Коды формируемых компетенций</b>
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	ОПК
Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3
Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении	ОПК-5

### Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
<p>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p><b>ОПК-3.1. Знает:</b> психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p> <p><b>ОПК-3.2. Умеет:</b> определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.</p> <p><b>ОПК-3.3. Владеет:</b> образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.</p>
<p>ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p><b>ОПК-5.1. Знает:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>ОПК-5.2. Умеет:</b> определять и реализовывать формы, методы и средства осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>ОПК-5.3. Владеет:</b> приемами объективной оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.</p>

### 3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина Б1.О.07.02 «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к обязательной части, методический модуль.

Программа курса предполагает наличие у студентов знаний по дисциплине «Методика обучения различным видам спорта». Освоение данной дисциплины является условием успешного освоения в последующем дисциплин «Методика внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры», а также подготовки и защиты ВКР.

### 4. Структура и содержание дисциплины

#### Заочная форма обучения

		○		Виды учебных занятий	
--	--	---	--	----------------------	--

№ п/п	Раздел/тема		Всего час.	Контактная работа (ауд.)		СРС	
				Лекции	ПЗ		
1.	Тема 1. Физическая культура как социальное явление	2	34	2	4	28	
2.	Тема 2. Физическая культура как средство физического воспитания	2	38	4	4	30	
	Промежуточная аттестация - зачет	2	-				-
	<b>Итого за 2 семестр</b>		<b>72</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>58</b>	
3.	Тема 3. Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам.	3	63	4	4	55	
4.	Промежуточная аттестация - экзамен		9				экзамен
	<b>Итого за 3 семестр</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>55</b>	9
5.	Тема 4. Частные методики физического воспитания	5	35	1	2	32	
6.	Тема 5. Методическая разработка занятия по физической культуре	5	37	1	2	34	
	Промежуточная аттестация – курсовая работа	5					
	<b>Итого за 5 семестр</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	
7.	Тема 6. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития	6	99	6	8	85	
	Промежуточная аттестация - экзамен	6	9				экзамен
	<b>Итого за 6 семестр</b>		<b>108</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>85</b>	9
8.	Тема 7. Теоретические основы спортивной подготовки	7	72	2	2	68	
	Промежуточная аттестация - экзамен	7					зачет
	<b>Итого за 7 семестр</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	

9.	Тема 8. Организация и проведение внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры	8	99	10	14	75	
	Промежуточная аттестация – экзамен	8	9				экзамен
	<b>Итого за 8 семестр</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>75</b>	9
10.	Тема 9. Основы работы с обучающимися, имеющими инвалидность	9	171	4	8	159	
	Промежуточная аттестация – экзамен	9	9				экзамен
	<b>Итого за 9 семестр</b>		<b>180</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>159</b>	9
	Тема 10. Методические основы физического воспитания	10	108	10	16	82	
	<b>Итого за 10 семестр</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>82</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>792</b>	<b>44</b>	<b>64</b>	<b>648</b>	

## Содержание дисциплины, структурированное по темам

### *ЛЕКЦИИ*

#### *2 семестр*

#### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ**

Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества. Понятие родовые и социальные функции физической культуры, их общность и различия. Общекультурные и специфические функции физической культуры, исторические истоки их становления и развития. Характеристика основных направлений развития физической культуры в российском обществе, их цель и задачи, формы организации, связь с социальными функциями физической культуры. Физическая культура личности, как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности (самостоятельных формах занятий физическими упражнениями), характерные признаки, черты и особенности. Физическое совершенство как результирующее основание двигательной (физкультурной) деятельности, характерные признаки и историческая обусловленность. Понятие о научном предмете теории физической культуры, характеристика его структурных оснований (гуманитарное, естественно-научное и общественно-историческое) и междисциплинарных связей, интегративная суть в познании сущностных основ развития личности в процессе двигательной деятельности (физические, психические и социальные основы). История становления и развития научного предмета, современные проблемы интеграции его содержательного наполнения в контексте системного подхода. Современные подходы к изучению физической культуры как социокультурного явления, характеристика общетеоретических, педагогических и специальных методов исследования (историко-генетический, социокультурный, ценностный, системный; наблюдение, эксперимент,

анкетный опрос, факторный анализ). Характеристика междисциплинарных методов исследования теории физической культуры (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы). Теория как предмет профессиональной подготовки педагогов по физической культуре, его роль и место в профессиональном образовании специалиста. Характеристика требований государственного стандарта к подготовке педагога по физической культуре. Структура учебного предмета теории и методики физической культуры, характеристика его основных разделов, их связь с теоретической и практической деятельностью педагога. Исторические аспекты развития теории физической культуры как учебной дисциплины, объективные и субъективные тенденции в формировании современного ее содержания, базовых категорий (характеристика противоречий в современном категориальном аппарате). Цель физической культуры как вида культуры, ее сопряженность с другими видами культур и относительная самостоятельность, роль и место среди видов культур современного общества. Задачи физической культуры в обществе, их характеристика и степень разрешения, классификация задач по общественно, предметно и личностно значимым признакам (ценностям). Общие и специфические ценностные ориентации развития физической культуры в обществе, характеристика их базовых ценностных образцов. Характеристика основных видов физической культуры: оздоровительная, адаптивная, прикладная (профессионально и военно-прикладная) физическая культура, их цель, задачи и содержательное наполнение. Взаимосвязь видов физической культуры с различными сторонами социальной практики (образование, медицина, профессиональная деятельность и др.). Характеристика основных форм организации физической культуры: (туризм, спорт, общефизическая подготовка, «фитнес», рекреация, лечебная физическая культура, профессионально-ориентированная физическая подготовка), их связь с содержанием соответствующих видов физической культуры. Понятие системы физического воспитания. Исторический характер развития ее основных компонентов и их социальная обусловленность. Отечественная система физического воспитания как социально организуемое явление, цель, задачи, структура, вектор развития в современных условиях (характеристика содержания основных компонентов). Принципы системы физического воспитания как формализованное изложение в правилах и требованиях объективных закономерностей развития системы физического воспитания. Характеристика принципов оздоровительной и профессионально-ориентированной направленности, всестороннего развития личности. Характер взаимосвязи принципов, регулирующих развитие отечественной системы физического воспитания.

## ***Тема 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование). Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений в организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями,

потребности в бережном отношении к собственному здоровью. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

### ***3 семестр***

#### ***Тема 3. ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ.***

Изучение и анализ содержания и требований ФГОС по учебному предмету «Физическая культура». Изучение программ по физической культуре для общеобразовательных школ. Составить годовой план работы по физическому воспитанию. Изучение и анализ локальных нормативно–методических документов физического воспитания общеобразовательной школы. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Лёгкая атлетика». Методическая разработка планирования системы поэтапного обучения двигательному действию лёгкой атлетики. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках лёгкой атлетики. Проведение уроков физической культуры по легкой атлетике различной направленности. Составление планирования уроков физической культуры по легкой атлетике. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Гимнастика». Разработка комплексов ОРУ. Методическая разработка системы поэтапного обучения акробатическим упражнениям. Методическая разработка системы поэтапного обучения упражнениям на гимнастических снарядах. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках гимнастики. Проведение уроков физической культуры по гимнастике различной направленности. Составление планирования уроков физической культуры по гимнастике. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Лыжная подготовка». Методическая разработка планирования системы поэтапного обучения двигательному действию лыжной подготовки. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках лыжной подготовки. Проведение уроков физической культуры по лыжной подготовке различной направленности. Составление планирования уроков физической культуры по лыжной подготовке. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Спортивные игры». Методическая разработка планирования системы поэтапного обучения двигательным действиям спортивных игр и освоения тактических упражнений. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках спортивных игр. Проведение уроков физической культуры по спортивным играм различной направленности. Составление планирования уроков физической культуры по спортивным играм.

### ***5 семестр***

#### ***Тема 4. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ***

Проблема воспитания личности и пути ее разрешения в физическом воспитании. Основы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, цель, задачи и формы организации в структурных основах физического воспитания. Преподаватель физического воспитания и профессиональные требования к его личности. Физическое воспитание как педагогическая система в образовательных учреждениях, цель, задачи, структурная организация. Государственный стандарт как нормативный документ регламентирующий развитие среднего школьного образования, его цель и задачи, структурная организация. Характеристика нормативных документов, входящих в государственный стандарт. (Базисный учебный план, минимальное содержание образования, требования к уровню подготовки учащихся по предмету физической культуры). Соотношение основ содержания стандарта, приметных и авторских программ по физической культуре. Основы возрастной периодизации в дошкольных образовательных учреждениях (возрастная характеристика раннего и дошкольного

возраста). Роль и значение физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, цели, задачи и содержание в каждый возрастной период. Характеристика основных средств и методов физического воспитания в различных возрастных группах в дошкольных образовательных учебных заведениях. Характеристика основных форм организации занятий в дошкольных образовательных учебных заведениях. Планирование и контроль системной организации занятий физической культурой, связь с другими формами организации целостного учебно-воспитательного процесса в дошкольном образовательном учреждении. Понятие учебного предмета физической культуры в школе, его цель и задачи на каждой ступени школьного образования. Характеристика основных структурных компонентов учебного предмета, их взаимосвязь и предметная сопряженность. Принципы отбора учебного материала, история и современность. Характеристика современных учебных программ по физической культуре их общность и различия. Современная периодизация развития психических процессов в онтогенезе ее сущность и значение для процесса образования школьников по физической культуре (концепция ведущего вида деятельности в онтогенезе). Современная периодизация развития физических качеств в школьном онтогенезе, ее сущность и значение для процесса образования школьников по физической культуре (концепция сенситивных периодов). Проблемы формирования содержания образования по физической культуре, определение его доминирующих направлений в разные периоды школьного онтогенеза и отбор адекватных методов (методических приемов) обучения двигательным действиям и развития физических качеств. Историческая обусловленность модернизации отечественной системы образования, ее современные цель и задачи, их отражение в целевых установках развития образования по физической культуре. Государственный стандарт содержания образования по физической культуре, как базовый документ школьного образования, цель, задачи, основные структурные компоненты (Базисный план, содержание образования, требования к уровню подготовки). Концептуальные основы формирования содержания образования по физической культуре (ученик, педагогический процесс, учебный предмет). Профильное обучение как ведущий механизм современного развития отечественной Общие представления о структурной организации учебного профиля по физической культуре в Базисном учебном плане, основы его формирования и функциональной ориентации. Логика построения и планирования целостного процесс профильного обучения предмету физической культуры, раскрытие его функциональных связей с общим средним (полным) образованием. Предпрофильное обучение, элективные курсы и проектная деятельность, как объективные основы профильного обучения, факторы самоопределения учащихся в выборе. Проблема формирования дидактических линий учебных программ, как основа альтернативного образования. Современная концепция учебников по физической культуре для учащихся начальной, основной и старшей школы. Цель, задачи и основы содержания современных учебников, их связь и историческая преемственность с предшествующими изданиями. Методические основы работы с учебником на уроках физической культуры и при подготовке домашних заданий. Основы разработки содержания домашних заданий по физической культуре. Понятие двигательного опыта, его роль и значение в освоении новых двигательных действиях, общие представления о механизме положительного и отрицательного переноса при обучении двигательным действиям. Особенности формирования зрительного и мышечного образа двигательного действия у школьников начальной основной и старшей школы, характеристика базовых методов (показ, рассказ, упражнение) и методических приемов. Предупреждение ошибок при обучении и закреплении двигательных навыков и умений, понятие положительного и отрицательного переноса. Правила подбора подготовительных и подводящих упражнений, их место и значение при обучении новым двигательным действиям. Причины травматизма при обучении двигательным действиям и их профилактика на уроках физической культуры. Характеристика средств, методов и режимов физической нагрузки при развитии основных



физических качеств у школьников начальной, основной и старшей школы (сила, быстрота, выносливость, гибкость). Методика планирования развития физических качеств на уроках физической культуры, характеристика комплексных и целевых уроков, представления о цикловой модели развития физических качеств. Особенности регулирования и контроля физической нагрузки при развитии физических качеств, понятие компенсаторного и декомпенсаторного утомления. Особенности методики тестирования физических качеств в разные периоды школьного онтогенеза. Профилактика травматизма на уроках физической культуры при развитии физических качеств, характеристика внешних и внутренних признаков утомления. Понятие урока как формы организации учебного процесса, виды и разновидности урочных форм занятий, их цель и специфические задачи, особенности построения в зависимости от возраста и содержания. Понятие учебного задания, методика их разработки и планирования в структуре уроков с разной содержательной направленностью, формы организации деятельности учащихся при выполнении учебных заданий. Самостоятельность, эмоциональность и активность как факторы повышения качества уроков физической культуры, методы управления дисциплиной учащихся на уроках физической культуры. Общая характеристика системы успеваемости. Понятие учебной отметки, оценки и учебной аттестации. Образцы заданий и технология их разработки. Основные критерии оценки. Методика организации и проведения государственной аттестации (государственных экзаменов). Характеристика программы по физической культуре для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, цель, задачи и формы организации занятий. Особенности планирования и контроля урочных форм занятий с учащимися специальных медицинских групп. Педагогическая система школьного физического воспитания: многообразие форм занятий, их цель и задачи, структурные основы и планирование учебно-воспитательного процесса (формы активного отдыха в режиме учебного дня, внеклассные формы работы, спортивные соревнования и праздники). Формы организации физического воспитания в ДЮСШ, спортивные секции в Домах и дворцах детского творчества, в детских лагерях отдыха, по месту жительства. Формы физического воспитания в семье: оздоровительные мероприятия в режиме дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями, формы организации активного отдыха и досуга во внеучебное время и выходные дни. Физическое воспитание как процесс подготовки подрастающего поколения к предстоящей (будущей) жизнедеятельности, понятие профессионально-прикладной подготовки. Цель, задачи и формы организации физического воспитания в системе среднего и высшего профессионального образования. Характеристика стандарта высшего профессионального образования по физической культуре, соотношение общей и профессионально-ориентированной подготовки. Характеристика основ учебного содержания по физической культуре в системе среднего и высшего профессионального образования по физической культуре, их общность, преемственность и взаимообусловленность. Цель и задачи направленного использования физической культуры в период основной трудовой деятельности. Динамика работоспособности и ее оптимизация средствами физической культуры. Задачи и содержание производственной гимнастики, характеристика ее основных форм. Цель и задачи использования физической культуры в быту трудящихся, характеристика основных ее форм занятий в условиях активного отдыха и досуга. Проблема внедрения занятий физической культуры в жизнь современного человека и пути ее разрешения.

### ***Тема 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ***

Общие положения. Требования к составлению. Методика составления. Определение цели урока. Постановка задач урока. План – конспект. Примерный план-конспект урока физической культуры.

## **6 семестр**

### **Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА И ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Характеристика физических упражнений. Подбор специфических и общепедагогических методов физического воспитания для дошкольников. Разработка методики обучения дошкольников двигательным умениям и навыкам. Разработка методики воспитания физических качеств детей – дошкольников. Планирование занятий по физической культуре в дошкольном образовании.

Построение различных форм занятий физическими упражнениями в ДОУ. Анализ программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

## **7 семестр**

### **Тема 7. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Основные понятия: спортивная тренировка, система подготовки спортсмена, спортивная деятельность, соревнования, спортивное достижение, физическая подготовка. Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований. Группы видов спорта. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спорта. Материально-техническое обеспечение, финансирование, факторы внешней среды. Управление и организационная структура. Календарь соревнований. Структура общей и индивидуальной системы соревнований. Подготовительные, контрольные, отборочные, главные соревнования. Формы стартов: перманентный, локальный, смешанный. Особенности индивидуальной системы соревнований. Внутренние и внешние показатели тренировочных и соревновательных нагрузок. Специализированность, напряженность, величина нагрузки. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок. Компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация. Единство общей и специальной подготовки. Непрерывность тренировочного процесса. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок. Волнообразность динамики нагрузок. Цикличность тренировочного процесса. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Силовые способности спортсмена. Скоростные способности спортсменов. Выносливость спортсмена. Гибкость спортсмена. Двигательно-координационные способности спортсмена. Результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники. Задачи и разделы технической подготовки спортсменов. Формирование двигательного умения и двигательного навыка. Этапы технической подготовки. Программированное обучение спортивной технике. Техническая подготовка цель, задачи и основные средства, место в структуре тренировочного процесса. Взаимосвязь технической и физической подготовки как фактор результативности в соревновательной деятельности, понятие функциональной готовности как единство физической и технической подготовленности спортсмена. Средства и методы тактической подготовки. Особенности тактики и тактической подготовки в различных видах спорта. Факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена. Содержание психологической подготовки. Мотивация соревновательной и тренировочной деятельности. Средства и методы психической подготовки. Нагрузка и восстановление - взаимосвязь стороны единого тренировочного процесса. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления. Оценка эффективности восстановительных мероприятий. Организация восстановительных мероприятий. Построение тренировки в макроцикле на этапе высших спортивных достижений. Построение тренировки в годичных циклах. Характеристика

мезоциклов и микроциклов, определение объективных факторов, влияющих на их структуру. Типы мезоциклов и микроциклов, особенности их построения и включения в спортивную тренировку на разных этапах подготовки. Методические положения многолетней спортивной тренировки. Этап предварительной подготовки. Этап начальной спортивной специализации. Этап углубленной тренировки в избранном виде спорта. Этап спортивного совершенствования. Этап высшего спортивного мастерства. Этап спортивного долголетия. Соотношение средств ОФП и СФП в юношеском спорте. Многоборная система тренировки. Юношеские соревнования. Нормативные показатели физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов. Допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки. Комплексный контроль в юношеском спорте. Этапы спортивного отбора. Критерии спортивного отбора. Спортивная ориентация в виды спорта. Значение начального отбора в вид спорта. Требования базовых видов спорта к подготовленности занимающихся в системе многолетней тренировки. Методы спортивного отбора. Комплексы контрольных испытаний (тестов). Оценка комплексного контроля. Виды контроля. Контроль состояния подготовленности спортсмена. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **9 семестр**

### **Тема 9. ОСНОВЫ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ИНВАЛИДНОСТЬ**

Методика обучения физической культуре детей, имеющих инвалидность. Особенности организации занятий физической культурой с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. Планирование урока для детей с особыми образовательными потребностями.

#### **10 семестр**

### **Тема 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Понятие о базовых средствах физического воспитания и их характеристика (оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения). Понятие о физическом упражнении как двигательном действии, педагогически организуемом для решения практических задач. Понятия движение и действие, физиологические основы формирования двигательных актов (безусловное, безусловно-условное, условное основание двигательных действий). Основные классификации физических упражнений и их педагогическая значимость (по направленности на решение педагогических задач: подготовительные, подводящие, общеразвивающие; по направленности воздействия на развитие физических качеств; по активности обменных процессов; по биомеханической структуре). Понятие техники двигательного действия, общность и различия с понятием «форма движения». Характеристика видов техники: типовая, эталонная, индивидуальная. Основные характеристики техники выполнения двигательных действий (пространственные, временные и динамические). Техника двигательного действия как биомеханическая структура (характеристика фазовой организации двигательного действия), понятие о внешнем и внутреннем содержании двигательного действия, связь содержания и формы двигательного действия. Критерии оценки эффективности техники исполнения двигательного действия. Определение понятий: метод, методический прием, методика. Общие требования к выбору дидактических методов. Классификация и характеристика дидактических методов (методы использования слова, методы наглядного восприятия, практические методы: метод целостного выполнения упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод избирательного воздействия, метод сопряженного воздействия). Характеристика общепедагогических принципов обучения двигательным действиям их роль и значение в практике обучения (принципы сознательности, активности, научности, прочности, наглядности, индивидуализации). Методические принципы обучения двигательным действиям как отражение закономерностей формирования двигательных

навыков и умений. Характеристика методических принципов обучения их взаимосвязь и относительная самостоятельность (доступности, повторности, постепенности, последовательности, системности). Исходные понятия: элементарное двигательное умение; двигательный навык; умение высшего порядка; структура обучения. Умения и навык как качественные характеристики освоенности двигательного действия (движения), как основа образовательного процесса. Физиологические закономерности формирования двигательных действий (иррадиация, концентрация, интеграция). Структура обучения как этапность формирования двигательного действия: этап ознакомления; этап начального разучивания; этап закрепления. Задачи средства и методы этапов обучения. Понятие о физических качествах, их взаимосвязь и относительная самостоятельность. Понятие физические способности и их связь с физическими качествами. Основные закономерности развития физических качеств (гетеро-хронность, этапность, фазность, перенос в развитии физических качеств). Взаимосвязь обучения двигательным действиям и развитие физических качеств. Характеристика принципов развития физических качеств (принцип соответствия, принцип развивающего эффекта, принцип вариативности). Понятие о физической нагрузке. Работа и отдых как компоненты физической нагрузки, характеристика видов и интервалов отдыха. Метод строго-регламентированного упражнения как базовый метод в развитии физических качеств. Основные способы дозирования нагрузки на занятиях физическими упражнениями. Определение понятия силы как физического качества, характеристика физических способностей его определяющих. Связь проявления силы от характера мышечных напряжений, понятие статической и динамической силы, абсолютной и относительной силы. Характеристика основных средств и специфических методов целенаправленного развития силы. Методы оценки развития качества силы. Возрастные особенности развития силовых способностей. Определение понятия; разновидности проявления быстроты и их характеристики; связь с техникой выполнения двигательных действий и с физической работоспособностью. Скоростные упражнения как основное средство развития быстроты; специфические методы развития быстроты. Оценка развития качества быстроты. Возрастные особенности целенаправленного развития быстроты. Определение понятия; фазовый характер развития выносливости; характеристика видов выносливости по зонам мощности. Основные средства и методы развития выносливости (варьирование компонентами нагрузки как основной метод). Оценка развития качества выносливости. Возрастные особенности целенаправленного развития выносливости. Определение понятия, ловкости в контексте управления движениями. Закономерности развития координационных способностей, как базового компонента ловкости. Средства и методы развития координационных способностей (точность движений, дифференцировка мышечных усилий, статическое и динамическое равновесие). Скорость обучения и перестройка двигательного действия в изменяющихся условиях как показатели развития выносливости. Определение понятия; гибкость как специфическое проявление подвижности в суставах, виды и разновидности гибкости. Закономерности развития гибкости. Развитие гибкости как целенаправленный педагогический, средства и методы целенаправленного развития, оценка развития. Возрастные особенности развития гибкости. Целостность и разнообразие форм организации занятий в физическом воспитании, их классификация, общая цель и задачи, содержательное наполнение, место, роль и значение в физическом, психическом и социальном развитии школьников. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, их цели и задачи, содержательное наполнение. Особенности структурного построения занятий, формы (методы) организации учебной деятельности. Основы планирования содержания учебных заданий, характеристика контроля их эффективности. Соревновательная деятельность как форма организации целостного педагогического процесса, как метод социализации личности учащихся. Общие основы планирования содержания соревнований и методика их проведения. Урочные формы занятий физическими упражнениями, как основная форма организации педагогического процесса,

их классификация. Структурные основы урочных форм занятий и их связь с динамикой физической работоспособности. Общность и различия урочных форм занятий с другими формами занятий физического воспитания. Современные требования к методике проведения уроков физической культуры (всесторонность педагогических воздействий, оптимальная двигательная активность, интерес и высокая эмоциональность, дифференцированный подход). Сущность и объективные основы планирования; виды и разновидности, цели и задачи планирования. Основы технологии разработки планов в физическом воспитании (планирование программного материала по дисциплине «Физическая культура», план воспитательной работы школы). Сущность и объекты педагогического контроля, виды и разновидности, цели и задачи контроля. Технология проведения контрольных процедур. Характеристика основных документов планирования физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях. Логика планирования педагогических задач в урочных типах занятий. Особенности организации учебной деятельности школьников на уроках физической культуры.

### *Содержание практических занятий по дисциплине 2 семестр*

#### **Практическое занятие 1-2.**

#### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ**

##### **Учебные цели:**

1. Выяснить роль физической культуры в социуме.
2. Объяснить суть современных подходов к изучению физической культуры, как социального явления
3. Осмыслить понятие физического совершенства как результирующего основания двигательной (физкультурной) деятельности.
4. Выяснить историю становления и развития научного предмета, современные проблемы интеграции его содержательного наполнения в контексте системного подхода.
5. Объяснить понятие о научном предмете теории физической культуры, характеристика его структурных оснований.
6. Понять современные подходы к изучению физической культуры как социокультурного явления, характеристика общетеоретических, педагогических и специальных методов исследования (историко-генетический, социокультурный, ценностный, системный; наблюдение, эксперимент, анкетный опрос, факторный анализ).
7. Выяснить характеристику междисциплинарных методов исследования теории физической культуры (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы).
8. Объяснить суть требований государственного стандарта к подготовке педагога по физической культуре.
9. Понять цель физической культуры как вида культуры, ее сопряженность с другими видами культур и относительная самостоятельность, роль и место среди видов культур современного общества.
10. Выяснить задачи физической культуры в обществе, их характеристика и степень разрешения, классификация задач по общественно, предметно и личностно значимым признакам (ценностям).
11. Объяснить суть системы физического воспитания.
12. Понять характеристику принципов оздоровительной и профессионально-ориентированной направленности, всестороннего развития личности понятие физического совершенства как результирующего основания двигательной (физкультурной) деятельности.

### **Практическое занятие 3-4.**

## **Тема 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Учебные цели:**

1. Выяснить задачи физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания физической культуры в обществе.
2. Объяснить роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Понять характеристику физической подготовки, как основы содержания современного физического воспитания.
4. Выяснить связь физической подготовки с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
5. Объяснить суть понятия о педагогических исследованиях в теории физического воспитания.

## **3 семестр**

### **Практическое занятие 5-6.**

## **Тема 3. ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ**

### **Учебные цели:**

1. Выяснить алгоритм изучения и анализ содержания и требований ФГОС по учебному предмету «Физическая культура».
2. Объяснить суть составления годового плана работы по физическому воспитанию.
3. Осмыслить особенности школьных программ по физической культуре по разделу «Лёгкая атлетика».
4. Объяснить суть локальных нормативно–методических документов физического воспитания общеобразовательной школы.
5. Объяснить суть разработки комплексов общеразвивающих упражнений.
6. Объяснить суть разработки планирования воспитания различных физических качеств на уроках.
7. Изучить алгоритм методической разработки системы поэтапного обучения упражнениям на гимнастических снарядах.

## **5 семестр**

### **Практическое занятие 7.**

## **Тема 5. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Учебные цели:**

1. Выяснить понятие проблемы воспитания личности и пути ее разрешения в физическом воспитании физической культуры личности.
2. Объяснить суть системы: преподаватель физического воспитания и профессиональные требования к его личности. Физическое воспитание как педагогическая система в образовательных учреждениях, цель, задачи, структурная организация формирования физической культуры личности в процессе занятий физической культурой.
3. Понять суть государственного стандарта, как нормативного документа, регламентирующего развитие среднего школьного образования, его цель и задачи, структурная организация и характеристика физической культуры личности.
4. Выяснить характеристику нормативных документов, входящих в государственный стандарт (базисный учебный план, минимальное содержание образования, требования к уровню подготовки учащихся по предмету физической культуры), понятие физической культуры личности.

5. Объяснить понятие учебного предмета физической культуры в школе, его цель и задачи на каждой ступени школьного образования суть формирования физической культуры личности в процессе занятий физической культурой.
6. Понять проблемы формирования содержания образования по физической культуре, определение его доминирующих направлений в разные периоды школьного онтогенеза и отбор адекватных методов (методических приемов) обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
7. Выяснить особенности современной концепции учебников по физической культуре для учащихся начальной, основной и старшей школы.
8. Объяснить понятие двигательного опыта, его роль и значение в освоении новых двигательных действиях, общие представления о механизме положительного и отрицательного переноса при обучении двигательным действиям.
9. Понять характеристику средств, методов и режимов физической нагрузки при развитии основных физических качеств у школьников начальной, основной и старшей школы (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

### **Практическое занятие 8.**

#### **Тема 6. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

##### **Учебные задачи:**

1. Составить план-конспект урока для младшей школы.
2. Составить план-конспект урока для средней школы.
3. Составить план-конспект урока для старшей школы.
4. Разобрать примеры составленных планов урока.
5. Составить и проанализировать планы-конспект урока по развитию силовых качеств для разных школьных возрастов.
6. Составить и проанализировать планы-конспект урока по развитию скоростно-силовых качеств для разных школьных возрастов.
7. Составить и проанализировать планы-конспект урока по развитию выносливости для разных школьных возрастов.
8. Составить и проанализировать планы-конспект урока по развитию гибкости для разных школьных возрастов.
9. Составить и проанализировать планы-конспект урока по развитию координационных способностей для разных школьных возрастов.

### **6 семестр**

### **Практическое занятие 9.**

#### **Тема 6. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития**

##### **Учебные цели:**

1. Понять построение различных форм занятий физическими упражнениями в ДОУ.
2. Провести анализ программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.
3. Объяснить принципы подбор специфических и общепедагогических методов физического воспитания для дошкольников.
4. Объяснить алгоритм разработки методики обучения дошкольников двигательным умениям и навыкам.
5. Объяснить алгоритм разработки методики воспитания физических качеств детей – дошкольников.

### **Практическое занятие 10-11.**

**Тема 6. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития**

**Учебные цели:**

1. Провести анализ школьных программ по физическому воспитанию.

### **Практическое занятие 12.**

**Тема 7. Организация мероприятий, направленных на укрепление здоровья ребёнка и его физического развития**

**Учебные цели:**

1. Изучить алгоритм подбора специфических и общепедагогических методов физического воспитания для укрепления здоровья

## **7 семестр**

### **Практическое занятие 13.**

**Тема 7. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Учебные цели:**

1. Выяснить основные понятия: спортивная тренировка, система подготовки спортсмена, спортивная деятельность, соревнования, спортивное достижение, физическая подготовка.
2. Объяснить основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования.
3. Понять проблему научного, медико-биологического и информационного обеспечения спорта.
4. Выяснить структуру общей и индивидуальной системы соревнований.
5. Объяснить суть подготовительных, контрольных, отборочных, главных соревнований.
6. Понять внутренние и внешние показатели тренировочных и соревновательных нагрузок.
7. Выяснить компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха.
8. Объяснить суть единства общей и специальной подготовки.
9. Понять проблему волнообразности динамики нагрузок.

## **8 семестр**

### **Практическое занятие 14-16.**

**Тема 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Учебные цели:**

1. Выяснить основные методы разработки малых форм занятий физическими упражнениями.
2. Объяснить способы планирования внеклассной работы спортивных секций.
3. Понять алгоритм планирования внутришкольных соревнований.
4. Объяснить способы планирования внеклассной работы спортивных секций.
5. Понять алгоритм планирования внутришкольных соревнований.
6. Изучить механизм планирования проведения «Дней здоровья».



**Практическое занятие 17-20.**

**Тема 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

1. Выяснить особенности цикличности тренировочного процесса.
2. Объяснить суть единства и взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.
3. Понять смысл общей физической подготовки.
4. Выяснить от чего зависит результативность, эффективность, стабильность, вариативность, экономичность техники.
5. Объяснить суть формирования двигательного умения и двигательного навыка.
6. Понять факторы, влияющие на тактику соревновательной деятельности спортсмена.
7. Выяснить алгоритм построения тренировки в годичных циклах.
8. Объяснить суть комплексного контроля в юношеском спорте.
9. Понять проблему контроля состояния подготовленности спортсмена.

**9 семестр**

**Практическое занятие 21-22.**

**Тема 9. ОСНОВЫ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ИНВАЛИДНОСТЬ**

**Учебные цели:**

1. Выяснить основные особенности методики обучения физической культуре обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
2. Изучить особенности работы с обучающимися, имеющими нарушение функций опорно-двигательного аппарата.
3. Изучить особенности работы с обучающимися, имеющими нарушение функций зрения.
4. Изучить особенности работы с обучающимися, имеющими нарушение функций слуха.

**Практическое занятие 23-24.**

**Тема 10. ОСНОВЫ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ИНВАЛИДНОСТЬ**

**Учебные цели:**

1. Изучить особенности работы с обучающимися, имеющими нарушение функций слуха.
2. Изучить особенности работы с обучающимися, имеющими инвалидность по общему заболеванию.
3. Изучить особенности работы с обучающимися, имеющими нарушения интеллекта.
4. Изучить особенности работы с обучающимися, имеющими нарушение эмоционального спектра.

**10 семестр**

**Практическое занятие 25-28.**

## **Тема 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Учебные цели:**

1. Выяснить понятие о базовых средствах физического воспитания и их характеристику.
2. Объяснить понятие о физическом упражнении как двигательном действии, педагогически организуемом для решения практических задач.
3. Понять характеристику основных классификаций физических упражнений и их педагогическую значимость (по направленности на решение педагогических задач: подготовительные, подводящие, общеразвивающие; по направленности воздействия на развитие физических качеств; по активности обменных процессов; по биомеханической структуре).
4. Выяснить понятие техники двигательного действия, общность и различия с понятием «форма движения».
5. Объяснить основные характеристики техники выполнения двигательных действий (пространственные, временные и динамические).
6. Понять технику двигательного действия как биомеханическую структуру (характеристика фазовой организации двигательного действия), понятие о внешнем и внутреннем содержании двигательного действия, связь содержания и формы двигательного действия.
7. Выяснить критерии оценки эффективности техники исполнения двигательного действия.
8. Объяснить общие требования к выбору дидактических методов.
9. Понять характеристику общепедагогических принципов обучения двигательным действиям их роль и значение в практике обучения (принципы сознательности, активности, научности, прочности, наглядности, индивидуализации).

### **Практическое занятие 29-32.**

## **Тема 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

### **Учебные цели:**

1. Выяснить методические принципы обучения двигательным действиям как отражение закономерностей формирования двигательных навыков и умений.
2. Объяснить исходные понятия: элементарное двигательное умение; двигательный навык; умение высшего порядка; структура обучения.
3. Понять характеристику физиологических закономерностей формирования двигательных действий (иррадиация, концентрация, интеграция).
4. Выяснить что такое физические способности и их связь с физическими качествами.
5. Объяснить основные способы дозирования нагрузки на занятиях физическими упражнениями.
6. Понять сущность основ планирования содержания учебных заданий, характеристик контроля их эффективности.
7. Выяснить понятие физической культуры личности.
8. Объяснить характер основных документов планирования физического воспитания в общеобразовательных учебных заведениях.
9. Понять особенности целостности и разнообразия форм организации занятий в физическом воспитании, их классификацию, общая цель и задачи, содержательное наполнение, место, роль и значение в физическом, психическом и социальном развитии школьников.

### **5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

### **Перечень основной литературы для самостоятельной работы**

1. Минникаева Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

### **Перечень дополнительной литературы для самостоятельной работы**

1. Кокоулина О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие. - М.: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. ([https://biblioclub.ru/index.php?page=book\\_red&id=90952&sr=1](https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=90952&sr=1))
2. Алхасов Д. С. Курс лекций по учебной дисциплине «Теория и история физической культуры» : профессиональный цикл : общепрофессиональные дисциплины основной профессиональной образовательной программы по специальности 050720 «Физическая культура» для студентов очной и заочной формы обучения: цикл лекций. - М., Берлин: Директ-Медиа, 2014. -53 с.

### **Задания для реализации самостоятельной работы**

#### **Тема 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ**

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.
2. Понятие родовые и социальные функции физической культуры, их общность и различия.
3. Общекультурные и специфические функции физической культуры, исторические истоки их становления и развития.
4. Характеристика основных направлений развития физической культуры в российском обществе, их цель и задачи, формы организации, связь с социальными функциями физической культуры.
5. Физическая культура личности, как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности (самостоятельных формах занятий физическими упражнениями), характерные признаки, черты и особенности.
6. Физическое совершенство как результирующее основание двигательной (физкультурной) деятельности, характерные признаки и историческая обусловленность.
7. Понятие о научном предмете теории физической культуры, характеристика его структурных оснований (гуманитарное, естественно-научное и общественно-историческое) и междисциплинарных связей, интегративная суть в познании сущностных основ развития личности в процессе двигательной деятельности (физические, психические и социальные основы).
8. История становления и развития научного предмета, современные проблемы интеграции его содержательного наполнения в контексте системного подхода.
9. Современные подходы к изучению физической культуры как социокультурного явления, характеристика общетеоретических, педагогических и специальных методов исследования (историко-генетический, социокультурный, ценностный, системный; наблюдение, эксперимент, анкетный опрос, факторный анализ).

10. Характеристика междисциплинарных методов исследования теории физической культуры (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы). Теория как предмет профессиональной подготовки педагогов по физической культуре, его роль и место в профессиональном образовании специалиста.
11. Характеристика требований государственного стандарта к подготовке педагога по физической культуре.
12. Структура учебного предмета теории и методики физической культуры, характеристика его основных разделов, их связь с теоретической и практической деятельностью педагога.
13. Исторические аспекты развития теории физической культуры как учебной дисциплины, объективные и субъективные тенденции в формировании современного ее содержания, базовых категорий (характеристика противоречий в современном категориальном аппарате).
14. Цель физической культуры как вида культуры, ее сопряженность с другими видами культур и относительная самостоятельность, роль и место среди видов культур современного общества.
15. Задачи физической культуры в обществе, их характеристика и степень разрешения, классификация задач по общественно, предметно и личностно значимым признакам (ценностям).
16. Общие и специфические ценностные ориентации развития физической культуры в обществе, характеристика их базовых ценностных образцов.
17. Характеристика основных видов физической культуры: оздоровительная, адаптивная, прикладная (профессионально и военно-прикладная) физическая культура, их цель, задачи и содержательное наполнение.
18. Взаимосвязь видов физической культуры с различными сторонами социальной практики (образование, медицина, профессиональная деятельность и др.).
19. Характеристика основных форм организации физической культуры: (туризм, спорт, общефизическая подготовка, «фитнес», рекреация, лечебная физическая культура, профессионально-ориентированная физическая подготовка), их связь с содержанием соответствующих видов физической культуры.
20. Понятие системы физического воспитания.
21. Исторический характер развития ее основных компонентов и их социальная обусловленность.
22. Отечественная система физического воспитания как социально организуемое явление, цель, задачи, структура, вектор развития в современных условиях (характеристика содержания основных компонентов).
23. Принципы системы физического воспитания как формализованное изложение в правилах и требованиях объективных закономерностей развития системы физического воспитания.
24. Характеристика принципов оздоровительной и профессионально-ориентированной направленности, всестороннего развития личности.
25. Характер взаимосвязи принципов, регулирующих развитие отечественной системы физического воспитания.

## Тема 2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.

2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.
4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).
5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.
6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.
7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений в организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.
8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

### ТЕМА 3. ПРЕПОДАВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ОСНОВНЫМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Изучение и анализ содержания и требований ФГОС по учебному предмету «Физическая культура».
2. Изучение программ по физической культуре для общеобразовательных школ.
3. Составить годовой план работы по физическому воспитанию.
4. Изучение и анализ локальных нормативно–методических документов физического воспитания общеобразовательной школы.
5. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Лёгкая атлетика».
6. Методическая разработка планирования системы поэтапного обучения двигательному действию лёгкой атлетики.
7. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках лёгкой атлетики.
8. Проведение уроков физической культуры по легкой атлетике различной направленности.
9. Составление планирования уроков физической культуры по легкой атлетике.
10. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Гимнастика».
11. Разработка комплексов ОРУ.
12. Методическая разработка системы поэтапного обучения акробатическим упражнениям.
13. Методическая разработка системы поэтапного обучения упражнениям на гимнастических снарядах.
14. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках гимнастики.
15. Проведение уроков физической культуры по гимнастике различной направленности.

16. Составление планирования уроков физической культуры по гимнастике.
17. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Лыжная подготовка».
18. Методическая разработка планирования системы поэтапного обучения двигательному действию лыжной подготовки.
19. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках лыжной подготовки.
20. Проведение уроков физической культуры по лыжной подготовке различной направленности.
21. Составление планирования уроков физической культуры по лыжной подготовке.
22. Анализ школьных программ по физической культуре по разделу «Спортивные игры».
23. Методическая разработка планирования системы поэтапного обучения двигательным действиям спортивных игр и освоения тактических упражнений.
24. Разработка планирования воспитания различных физических качеств на уроках спортивных игр.
25. Проведение уроков физической культуры по спортивным играм различной направленности.
26. Составление планирования уроков физической культуры по спортивным играм.

#### Тема 4. ЧАСТНЫЕ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Проблема воспитания личности и пути ее разрешения в физическом воспитании.
2. Основы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания, цель, задачи и формы организации в структурных основах физического воспитания.
3. Преподаватель физического воспитания и профессиональные требования к его личности.
4. Физическое воспитание как педагогическая система в образовательных учреждениях, цель, задачи, структурная организация.
5. Государственный стандарт как нормативный документ регламентирующей развитие среднего школьного образования, его цель и задачи, структурная организация.
6. Характеристика нормативных документов, входящих в государственный стандарт. (Базисный учебный план, минимальное содержание образования, требования к уровню подготовки учащихся по предмету физической культуры).
7. Соотношение основ содержания стандарта, приметных и авторских программ по физической культуре.
8. Характеристика современных учебных программ по физической культуре их общность и различия.
9. Современная периодизация развития физических качеств в школьном онтогенезе, ее сущность и значение для процесса образования школьников по физической культуре (концепция сенситивных периодов).
10. Проблемы формирования содержания образования по физической культуре, определение его доминирующих направлений в разные периоды школьного онтогенеза и отбор адекватных методов (методических приемов) обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
11. Государственный стандарт содержания образования по физической культуре, как базовый документ школьного образования, цель, задачи, основные структурные компоненты.
12. Концептуальные основы формирования содержания образования по физической культуре (ученик, педагогический процесс, учебный предмет).

## Тема 5. МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники.

Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Общие положения.
2. Требования к составлению.
3. Методика составления.
4. Определение цели урока.
5. Постановка задач урока.
6. План – конспект.
7. Примерный план-конспект урока физической культуры.

## Тема 6. ОРГАНИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА И ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Характеристика физических упражнений.
2. Подбор специфических и общепедагогических методов физического воспитания для дошкольников.
3. Разработка методики обучения дошкольников двигательным умениям и навыкам.
4. Разработка методики воспитания физических качеств детей – дошкольников.
5. Построение различных форм занятий физическими упражнениями в ДОУ.
6. Анализ программ по физическому воспитанию детей дошкольного возраста.

## Тема 7. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Подготовьте рефераты на следующие темы:**

1. Основные понятия: спортивная тренировка, система подготовки спортсмена, спортивная деятельность, соревнования, спортивное достижение, физическая подготовка.
2. Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований.
3. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования.
4. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спорта.
5. Материально-техническое обеспечение, финансирование, факторы внешней среды.
6. Управление и организационная структура.
7. Календарь соревнований.
8. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
9. Подготовительные, контрольные, отборочные, главные соревнования.
10. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
11. Компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха.
12. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
13. Единство общей и специальной подготовки.
14. Непрерывность тренировочного процесса.
15. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.
16. Волнообразность динамики нагрузок.
17. Цикличность тренировочного процесса.

18. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.
19. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.
20. Общая физическая подготовка.
21. Специальная физическая подготовка.
22. Контроль состояния подготовленности спортсмена.

#### Тема 8. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ РАБОТЫ И ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

##### *Подготовьте доклад на тему:*

1. Разработка малых форм занятий физическими упражнениями.
2. Планирование внеклассной работы спортивных секций.
3. Планирование проведения «Дней здоровья».
4. Планирование внутришкольных соревнований (Спартакиады).
5. Изучение и анализ нормативно – методического обеспечения системы дополнительного образования.
6. Подбор средств спортивной тренировки в избранном виде спорта.
7. Подбор методов спортивной тренировки в избранном виде спорта.
8. Построение спортивной тренировки в избранном виде спорта.
9. Планирование системы соревнований в избранном виде спорта

#### Тема 9. ОСНОВЫ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ, ИМЕЮЩИМИ ИНВАЛИДНОСТЬ

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Методика обучения физической культуре детей, имеющих инвалидность.
2. Особенности организации занятий физической культурой с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья.
3. Планирование урока для детей с особыми образовательными потребностями.

#### Тема 10. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Задание: Проработать материалы лекции и дополнительные литературные источники. Подготовиться к практической работе.

Подготовьте ответы на следующие вопросы:

1. Понятие о базовых средствах физического воспитания и их характеристика (оздоровительные силы природы, гигиенические факторы, физические упражнения).
2. Понятие о физическом упражнении как двигательном действии, педагогически организуемом для решения практических задач.
3. Понятия движение и действие, физиологические основы формирования двигательных актов (безусловное, безусловно-условное, условное основание двигательных действий).
4. Основные классификации физических упражнений и их педагогическая значимость (по направленности на решение педагогических задач: подготовительные, подводящие, общеразвивающие; по направленности воздействия на развитие физических качеств; по активности обменных процессов; по биомеханической структуре).



5. Понятие техники двигательного действия, общность и различия с понятием «форма движения». Характеристика видов техники: типовая, эталонная, индивидуальная.
6. Основные характеристики техники выполнения двигательных действий (пространственные, временные и динамические).
7. Техника двигательного действия как биомеханическая структура (характеристика фазовой организации двигательного действия), понятие о внешнем и внутреннем содержании двигательного действия, связь содержания и формы двигательного действия.
8. Критерии оценки эффективности техники исполнения двигательного действия.
9. Определение понятий: метод, методический прием, методика.
10. Общие требования к выбору дидактических методов.
11. Классификация и характеристика дидактических методов (методы использования слова, методы наглядного восприятия, практические методы: метод целостного выполнения упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод избирательного воздействия, метод сопряженного воздействия).
12. Характеристика общепедагогических принципов обучения двигательным действиям их роль и значение в практике обучения (принципы сознательности, активности, научности, прочности, наглядности, индивидуализации).
13. Методические принципы обучения двигательным действиям как отражение закономерностей формирования двигательных навыков и умений.
14. Характеристика методических принципов обучения их взаимосвязь и относительная самостоятельность (доступности, повторности, постепенности, последовательности, системности).
15. Исходные понятия: элементарное двигательное умение; двигательный навык; умение высшего порядка; структура обучения.
16. Умения и навык как качественные характеристики освоенности двигательного действия (движения), как основа образовательного процесса.
17. Физиологические закономерности формирования двигательных действий (иррадиация, концентрация, интеграция).
18. Структура обучения как этапность формирования двигательного действия: этап ознакомления; этап начального разучивания; этап закрепления.
19. Задачи средства и методы этапов обучения.
20. Понятие о физических качествах, их взаимосвязь и относительная самостоятельность.
21. Понятие физические способности и их связь с физическими качествами. Основные закономерности развития физических качеств (гетерохронность, этапность, фазность, перенос в развитии физических качеств).
22. Взаимосвязь обучения двигательным действиям и развитие физических качеств.
23. Характеристика принципов развития физических качеств (принцип соответствия, принцип развивающего эффекта, принцип вариативности).
24. Понятие о физической нагрузке.
25. Работа и отдых как компоненты физической нагрузки, характеристика видов и интервалов отдыха.
26. Метод строго-регламентированного упражнения как базовый метод в развитии физических качеств.

#### Тематика курсовых работ

Методические рекомендации по подготовке и написанию курсовых работ расположены в ЭОИС ГГТУ: <http://dis.ggtu.ru/mod/resource/view.php?id=33004>

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
19. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
24. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.

37. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
38. Методы воспитания комплексной выносливости.
39. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
40. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
41. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
42. Методика воспитания осанки.
43. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
44. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
45. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
46. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
47. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
48. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
49. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
50. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
51. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
52. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
53. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
54. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
55. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
58. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
59. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
60. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
61. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
62. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
63. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
64. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
65. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.

66. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
67. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
68. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
69. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
70. Тенденции развития современного спорта в мире.
71. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
72. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
73. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
74. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
75. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
76. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
77. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
78. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).
79. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
80. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
81. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
82. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
83. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.
84. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
85. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
86. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
87. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
88. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
89. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
90. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
91. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
92. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
93. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
94. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
95. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.

96. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
97. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
98. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
99. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
100. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

## **6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации приведен в приложении

*В случае применения дистанционных образовательных технологий в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITS Meet.*

## **7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

### **Перечень основной литературы:**

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438991>
2. Никитушкин, В. Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 246 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08021-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438652>
3. Минникаева Н.В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции : учебное пособие / Н.В. Минникаева, С.В. Шабашева ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный университет». - Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2016. - 144 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-8353-1921-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>

### **Перечень дополнительной литературы**

- 1 Манжелей И.В. Педагогические модели физического воспитания : учебное пособие / И.В. Манжелей. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 199 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-5265-7 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426946>
- 2 Никитушкин В.Г. Спорт высших достижений: теория и методика : учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. - Москва : Спорт, 2017. - 320 с. : табл. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-9500178-0-3 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>
- 3 Физическая культура студентов специального учебного отделения : учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2014. - 219 с. : табл.,

схем. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7638-2997-6 ; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=364606>

## 8. Перечень современных профессиональных баз данных, информационных справочных систем

Все обучающиеся университета обеспечены доступом к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам. Ежегодное обновление современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем отражено в листе актуализации рабочей программы/

### Современные профессиональные базы данных:

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации:

<https://minobrnauki.gov.ru/>

Министерство просвещения Российской Федерации: <http://edu.gov.ru/>

Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":

[window.edu.ru](http://window.edu.ru)

Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: [fcior.edu.ru](http://fcior.edu.ru)

Учительский портал: [uchportal.ru](http://uchportal.ru)

Единая коллекция информационно-образовательных ресурсов: [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru)

Лекторий Минобрнауки/Минпросвещения России: [https://vk.com/videos-](https://vk.com/videos-30558759?section=album_3)

[30558759?section=album\\_3](https://vk.com/videos-30558759?section=album_3)

*Электронные образовательные ресурсы, разработанные преподавателями и размещенные в ОС MOODLE ГГТУ <https://dis.ggtu.ru/course/view.php?id=5334>*

*Электронные образовательные ресурсы (платформы), используемые при реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий MOODLE, ZOOM, JITS Meet.*

### Информационные справочные системы

Справочно-правовая система «Консультант плюс» - <http://base.consultant.ru>

## 9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование аудиторий	Оснащенность аудиторий	Перечень лицензионного программного обеспечения.
Учебный корпус №5, ауд. №8 Учебная аудитория для проведения лекционных, практических занятий, выполнения курсовых работ, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	Необходимая аудиторная мебель, проекционный экран, мультимедийный проектор, ноутбук.	Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от 22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия
Учебный корпус №3. Информационный	ПК (30 шт.) с подключением к локальной	Пакет офисных программ Microsoft Office Professional Plus 2016 Лицензия Microsoft Open License № 66217822 от

<p>многофункциональный центр библиотеки для самостоятельной работы, оборудованный местами для индивидуальной работы студента в сети Internet</p>	<p>сети ГГТУ, выход в ЭИОС и Интернет. Необходимая аудиторная мебель.</p>	<p>22.12.2015 для Государственный гуманитарно-технологический университет. Предустановленная операционная система Microsoft Windows 10 Home OEM-версия</p>
--	---	--

#### **10. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

При необходимости рабочая программа дисциплины может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК).

Автор (составитель)



к.п.н., доцент кафедры физического воспитания /А.И.Сафронов/

Программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания от «21» июня 2022 г., протокол №10.

Зав. кафедрой



/И.Г.Максименко/

*Приложение*

**Министерство образования Московской области  
Государственное образовательное учреждение высшего образования  
Московской области  
«Государственный гуманитарно-технологический университет»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Б1.О.07.02 Теория и методика физической культуры и спорта

---

**Направление подготовки**

***44.03.01 Педагогическое образование***

**Профиль программы**

**Физическая культура**



**Квалификация выпускника**

**бакалавр**

**Форма обучения**

**заочная**

**Орехово-Зуево**

**2022 г.**

## 1. Индикаторы достижения компетенций

Код и наименование профессиональной компетенции	Наименование индикатора достижения общепрофессиональной компетенции
<p>ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов</p>	<p><b>ОПК-3.1. Знает:</b> психологические и педагогические закономерности и принципы организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями.</p> <p><b>ОПК-3.2. Умеет:</b> определять и реализовывать формы, методы и средства для организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.</p> <p><b>ОПК-3.3. Владеет:</b> образовательными технологиями организации совместной и индивидуальной учебной и воспитательной деятельности обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, требованиями инклюзивного образования.</p>
<p>ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении</p>	<p><b>ОПК-5.1. Знает:</b> нормативно-правовые, этические, психологические и педагогические закономерности, принципы и методические особенности осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>ОПК-5.2. Умеет:</b> определять и реализовывать формы, методы и средства осуществления контроля и оценки сформированности образовательных результатов обучающихся, выявления и психолого-педагогической коррекции групповых и индивидуальных трудностей в обучении в мониторинговом режиме.</p> <p><b>ОПК-5.3. Владеет:</b> приемами объективной оценки знаний обучающихся на основе тестирования и других методов контроля в соответствии с реальными учебными возможностями детей.</p>

## 2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

Оценка уровня освоения компетенций на разных этапах их формирования проводится на основе дифференцированного контроля каждого показателя компетенции в рамках оценочных средств, приведенных в ФОС.

Оценка «5» и «4», «зачтено» соответствует повышенному уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «3», «зачтено» соответствует базовому уровню освоения компетенции согласно критериям оценивания, приведенных в таблице к соответствующему оценочному средству

Оценка «2» соответствует показателю «компетенция не освоена»

№	Наименование	Краткая	Представление	
---	--------------	---------	---------------	--

п/п	оценочного средства	характеристика оценочного средства	оценочного средства в фонде	Критерии оценивания
<i>Оценочные средства для проведения текущего контроля</i>				
1	Тест (показатель компетенции «Знание»)	Система стандартизированных заданий, позволяющая измерить уровень знаний и умений обучающегося.	Тестовые задания	Оценка «Отлично» выставляется за тест, в котором выполнено более 90% заданий. Оценка «Хорошо» выставляется за тест, в котором выполнено более 75 % заданий. Оценка «Удовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено более 60 % заданий. Оценка «Неудовлетворительно» выставляется за тест, в котором выполнено менее 60 % заданий.
2	Доклад (показатель компетенции «Владение»)	Расширенное письменное или устное сообщениена основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных и опытно-конструкторских работ или разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщённое изложение результатов проведённых исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний. Позволяет	Тематика докладов	Оценка «Отлично» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, тема полностью раскрыта, проведено рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, язык изложения научен, соблюдается логичность и последовательность в изложении материала, использованы новейшие источники по проблеме, выводов четкие, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям. Оценка «Хорошо» - тема актуальна, содержания соответствует заявленной теме, язык изложения научен, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные

		определить уровень владения основных положений дисциплины		<p>источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем, материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники.</p>
3	Творческое задание (проектное задание, деловая игра) (показатель компетенции «Владение»)	<p>Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.</p> <p>Творческое задание может заключаться, например, в том, чтобы снять фильм, разработать макет,</p>	Темы творческих заданий	<p>Оценка «Отлично» - Студенты понимают учебный материал, теоретически обосновывают решения, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате. Присутствует научность подхода к решению задачи/задания, студент владеет терминологией, демонстрирует интеграцию компетенций (заложенных на этапе задания как результата обучения), оригинальность замысла.</p> <p>Студенты владеют комбинацией ранее известных способов деятельности при решении новой проблемы</p>

		<p>модель, организовать мероприятие, деловую игру, подготовить кейс по заданной теме и т.д.</p>		<p>/преобразование известных способов при решении новой проблемы/новая идея. Демонстрирует представление результатов (наглядность, оформление, донесение до слушателей и др.)</p> <p>Оценка «Хорошо» - Студенты понимают учебный материал, теоретически обосновывают решения, лежащих в основе замысла и воплощенных в результате. Частично присутствует научность подхода к решению задачи/задания, студент владеет терминологией, демонстрирует интеграцию компетенций (заложенных на этапе задания как результата обучения), оригинальность замысла.</p> <p>Оценка - «Удовлетворительно». Студенты понимают учебный материал, теоретически обосновывают решения. Частично присутствует научность подхода к решению задачи/задания.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - Студенты не понимают учебный материал, теоретически не обосновывают решения. Отсутствует решение задачи/задания.</p>
4	<p>Реферат (показатель компетенции «Знание» и «Умение»)</p>	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных</p>	<p>Тематика рефератов</p>	<p>Оценка «Отлично»: используется основная литература по проблеме, дано теоретическое обоснование актуальности темы, проведен анализ литературы, показано применение теоретических положений в</p>

		<p>результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Оценочное средство показывает уровень <b>знаний</b> по исследуемому вопросу и <b>умение</b> интерпретировать полученные результаты.</p>	<p>профессиональной деятельности, работа корректно оформлена (орфография, стиль, цитаты, ссылки и т.д.). Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д. – при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Оценка «Хорошо»: использована основная литература по теме (методическая и научная), дано теоретическое обоснование темы, раскрыто основное содержание темы, работа выполнена преимущественно самостоятельно, содержит проблемы применения теоретических положений в профессиональной деятельности. Изложение материала работы отличается логической последовательностью, наличием иллюстративно-аналитического материала (таблицы, диаграммы, схемы и т. д.- при необходимости), ссылок на литературные и нормативные источники. Имеются недостатки, не носящие принципиального характера, работа корректно оформлена. Оценка «Удовлетворительно» - библиография ограничена, нет должного анализа литературы по проблеме, тема работы раскрыта частично, работа</p>
--	--	--	---

				<p>выполнена в основном самостоятельно, содержит элементы анализа реальных проблем. Не все рассматриваемые вопросы изложены достаточно глубоко, есть нарушения логической последовательности.</p> <p>Оценка  <i>«Неудовлетворительно»</i> - не раскрыта тема работы. Работа выполнена несамостоятельно, носит описательный характер, ее материал изложен неграмотно, без логической последовательности, ссылок на литературные и нормативные источники</p>
<p><i>Оценочные средства для проведения промежуточного контроля</i></p>				
5	Зачет (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к зачету	<p><i>«Зачтено»</i> - полный ответ на вопрос с привлечением дополнительного материала и примеров, правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p><i>«Не зачтено»</i> - знание вопроса на уровне основных понятий</p>
6	Экзамен (показатель компетенции «Знание»)	Контрольное мероприятие, которое проводится по окончании изучения дисциплины в виде, предусмотренном учебным планом.	Вопросы к экзамену	<p>Оценка <i>«отлично»</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание понятийно-терминологического аппарата дисциплины: состав и содержание научных понятий, их связей между собой, их систему;</li> <li>– знание теории вопроса, умение анализировать проблему;</li> <li>– умение применять основные положения теории вопроса, аналитическое изложение научных идей отечественных и зарубежных ученых;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– умение содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса;</li> <li>– глубокое понимание, осознание материала.</li> </ul> <p>Оценка <i>«хорошо»</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знание основных теоретических положений вопроса;</li> <li>– умение анализировать изучаемые дисциплиной явления, факты, действия;</li> <li>– умение содержательно и стилистически грамотно излагать суть вопроса. Но имеет место недостаточная полнота по излагаемому вопросу.</li> </ul> <p>Оценка <i>«удовлетворительно»</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– неполноту изложения информации;</li> <li>– оперирование понятий на бытовом уровне;</li> <li>– отсутствие связи в построении ответа;</li> <li>– неумение выделить главное;</li> <li>– отсутствие выводов.</li> </ul> <p>Оценка <i>«неудовлетворительно»</i> предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– незнание понятийного аппарата;</li> <li>– незнание методологических основ проблемы;</li> <li>– незнание теории и истории вопроса;</li> <li>– отсутствие умения анализировать учебный материал.</li> </ul>
7	Курсовая работа (показатель компетенций «Знание»),	Самостоятельная творческая работа студента, в рамках которой происходит овладение методами	Тематика курсовых работ	Оценка «Отлично» - в работе и на ее защите показаны глубокие знания темы, творчески использованы для



	«Умение», «Владение»)	современных научных исследований, углублённое изучение какой-либо проблемы, темы, раздела учебной дисциплины (включая изучение литературы и источников).		<p>самостоятельного анализа современных аспектов проблемы, обобщены фактические материалы, сделаны интересные выводы и предложены направления решения исследуемой проблемы. Правильно, в соответствии с требованиями оформлена работа. Представлен презентационный материал.</p> <p>Оценка «Хорошо» - в работе и на ее защите показано полное знание материала, всесторонне освещены вопросы темы, но проявлено недостаточно творческое отношение к работе, имеются незначительные ошибки в её оформлении.</p> <p>Оценка «Удовлетворительно» - в работе и на ее защите правильно раскрыты основные вопросы избранной темы, но наблюдаются затруднения в логике изложения материала, допущены те или иные неточности, работа оформлена с ошибками.</p> <p>Оценка «Неудовлетворительно» - на защите не раскрыты основные вопросы избранной темы. Работа не соответствует требованиям к оформлению.</p>
--	-----------------------	--	--	--

**3. Типовые контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля, промежуточной аттестации, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

*В случае применения дистанционных образовательных технологий контрольные задания и/или иные материалы для проведения текущего контроля знаний, промежуточной аттестации в образовательном процессе используются платформы MOODLE, ZOOM, JITS Meet.*

**Промежуточная аттестация**

## 2 семестр

### Вопросы к зачету

1. Физическая культура как социальное системно организованное явление, интенсивно развивающееся в структуре культуры общества.
2. Понятие родовые и социальные функции физической культуры, их общность и различия.
3. Общекультурные и специфические функции физической культуры, исторические истоки их становления и развития.
4. Характеристика основных направлений развития физической культуры в российском обществе, их цель и задачи, формы организации, связь с социальными функциями физической культуры.
5. Физическая культура личности, как качественное свойство человека, формирующееся в процессе двигательной (физкультурной) деятельности (самостоятельных формах занятий физическими упражнениями), характерные признаки, черты и особенности.
6. Физическое совершенство как результирующее основание двигательной (физкультурной) деятельности, характерные признаки и историческая обусловленность.
7. Понятие о научном предмете теории физической культуры, характеристика его структурных оснований (гуманитарное, естественно-научное и общественно-историческое) и междисциплинарных связей, интегративная суть в познании сущностных основ развития личности в процессе двигательной деятельности (физические, психические и социальные основы).
8. История становления и развития научного предмета, современные проблемы интеграции его содержательного наполнения в контексте системного подхода.
9. Современные подходы к изучению физической культуры как социокультурного явления, характеристика общетеоретических, педагогических и специальных методов исследования (историко-генетический, социокультурный, ценностный, системный; наблюдение, эксперимент, анкетный опрос, факторный анализ).
10. Характеристика междисциплинарных методов исследования теории физической культуры (антропометрические, медико-биологические, психологические, математико-статистические методы). Теория как предмет профессиональной подготовки педагогов по физической культуре, его роль и место в профессиональном образовании специалиста.
11. Характеристика требований государственного стандарта к подготовке педагога по физической культуре.
12. Структура учебного предмета теории и методики физической культуры, характеристика его основных разделов, их связь с теоретической и практической деятельностью педагога.
13. Исторические аспекты развития теории физической культуры как учебной дисциплины, объективные и субъективные тенденции в формировании современного его содержания, базовых категорий (характеристика противоречий в современном категориальном аппарате).
14. Цель физической культуры как вида культуры, ее сопряженность с другими видами культур и относительная самостоятельность, роль и место среди видов культур современного общества.
15. Задачи физической культуры в обществе, их характеристика и степень разрешения, классификация задач по общественно, предметно и личностно значимым признакам (ценностям).
16. Общие и специфические ценностные ориентации развития физической культуры в обществе, характеристика их базовых ценностных образцов.

17. Характеристика основных видов физической культуры: оздоровительная, адаптивная, прикладная (профессионально и военно-прикладная) физическая культура, их цель, задачи и содержательное наполнение.

18. Взаимосвязь видов физической культуры с различными сторонами социальной практики (образование, медицина, профессиональная деятельность и др.).

#### **4 семестр**

##### **Вопросы к экзамену**

1. Характеристика основных форм организации физической культуры: (туризм, спорт, общефизическая подготовка, «фитнес», рекреация, лечебная физическая культура, профессионально-ориентированная физическая подготовка), их связь с содержанием соответствующих видов физической культуры.

2. Понятие системы физического воспитания.

3. Исторический характер развития ее основных компонентов и их социальная обусловленность.

4. Отечественная система физического воспитания как социально организуемое явление, цель, задачи, структура, вектор развития в современных условиях (характеристика содержания основных компонентов).

5. Принципы системы физического воспитания как формализованное изложение в правилах и требованиях объективных закономерностей развития системы физического воспитания.

6. Характеристика принципов оздоровительной и профессионально-ориентированной направленности, всестороннего развития личности.

7. Характер взаимосвязи принципов, регулирующих развитие отечественной системы физического воспитания.

8. Подготовка к уроку (этапы подготовки).

9. Требования к проведению урока.

10. Классификация уроков физической культуры.

11. Содержание и структура урока физической культуры.

12. Оценка и учет успеваемости по предмету «Физическая культура».

13. Конспект урока (разработка содержания конспекта урока, формирование конспекта урока).

14. Организационное обеспечение урока (групповая, фронтальная, индивидуальная организация учебной деятельности).

#### **6 семестр**

##### **Вопросы к экзамену**

1. Содержание и виды контроля предварительной, текущей, итоговой и методы контроля).

2. Технология составления поурочного четверного плана (определение и планирование задач обучения, структура обучения двигательному действию).

3. Годовой план-график.

4. Активизация учебной деятельности учащихся на уроках физической культуры, (познавательная и двигательная активность).

5. Посменная, круговая и попеременная организация учебной деятельности учащихся.

6. Структура комплексной программы с направленным развитием двигательных способностей.

7. Структура программы с оздоровительной направленностью.

8. Структура программа со спортивной направленностью.

9. Организация физического воспитания школьников (значение, задачи, формы организации).

10. Структура процесса обучения.

11. Этап начального разучивания двигательного действия (задачи и методы обучения).
13. Этап совершенствования двигательного действия, взаимодействие навыков (задачи и методы обучения).
14. Педагогический анализ уроков физической культуры в школе.
15. Общая и моторная плотность урока, факторы влияющие на моторную плотность урока.
16. Признаки урочной формы занятий.
17. Классификация уроков по признаку дидактических задач.
18. Подготовка к уроку, проведение и анализ урока физической культуры (этапы подготовки).

## **8 семестр**

### **Вопросы к экзамену**

1. Особенности организации физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
2. Особенности содержания и основных методических линий детей подросткового возраста.
3. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию ЗОЖ детей и молодежи.
4. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам.
5. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
6. Задачи прикладной физической подготовки молодежи к трудовой и военно-служебной деятельности.
7. Содержание физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
8. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
9. Круговая тренировка - организационная – методическая форма.
10. Виды планирования, учета успеваемости.
11. Особенности организации и методики проведения уроков физической культуры в малокомплектных школах.
12. Особенности методики и организации занятий с учащимися специальной медицинской группы в школе.
13. Физическое воспитание во вспомогательных школах, школах-интернатах, детских домах.
14. Правила формулировок оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.
15. Значение и требования к планированию. Документы планирования.
16. Методика проведения круговой тренировки.
17. Круговая тренировка – организационно-методическая форма занятий.
18. Формы организации физического воспитания в системе дополнительного образования.
19. Задачи и содержание физического воспитания детей с ослабленным здоровьем.
20. Планирование работы по внеклассным формам занятий.
21. Особенности применения методов физического воспитания во внеурочной деятельности.
22. Классификация форм организации физического воспитания.
23. Особенности проектирования различных форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
24. Анализ форм физкультурно-оздоровительной деятельности.
25. Структура и содержание внеурочной деятельности по физической культуре.
26. Этапы и задачи планирования внеурочной работы.

27. Организация, задачи, содержание и методика проведения внеклассной работы.

28. Требования к программа дополнительного образования детей.

## 9 семестр

### Вопросы к экзамену

1. Инвалидность : понятие, группы, виды.
2. Занятия физической культурой для лиц с инвалидностью как средство физического развития и социализации.
3. Особенности включения лиц с инвалидностью в занятия физической культурой и спортом.
4. Проектирование форм организации физкультурно-оздоровительной деятельности с лицами, имеющими инвалидность.
5. Проектирование форм спортивной деятельности с лицами, имеющими инвалидность.
6. Методы поддержания мотивации лиц с инвалидностью при занятиях физической культурой и спортом.
7. Учет психофизиологических особенностей лиц с инвалидностью при реализации форм физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
8. Параолимпийское движение как средство мотивации лиц с инвалидностью к занятиям физической культурой и спортом.
9. Специфика включения в физкультурно-оздоровительную деятельность различных возрастных групп людей, имеющих инвалидность.
10. Методические основы учебно-тренировочного процесса с лицами, имеющими инвалидность.
11. Учет инвалидности при организации занятий по физической культуре в общеобразовательном учреждении.

### Тематика курсовых работ

1. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
2. Образовательная роль физической культуры.
3. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
4. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
5. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
6. Эстетическое значение физической культуры.
7. Специфические функции физической культуры в обществе.
8. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
9. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
10. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
11. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
12. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
13. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
14. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
15. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
16. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
17. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
18. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.

19. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
20. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
21. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
22. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
23. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
24. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
25. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
26. Методика начального разучивания двигательного действия.
27. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
28. Методика результирующей отработки двигательного действия.
29. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
30. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
31. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей.
32. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
33. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
34. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
35. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
36. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
37. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
38. Методы воспитания комплексной выносливости.
39. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
40. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
41. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
42. Методика воспитания осанки.
43. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
44. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
45. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
46. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
47. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
48. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
49. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
50. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.

51. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
52. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
53. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
54. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
55. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
56. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
57. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
58. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
59. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
60. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
61. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
62. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
63. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
64. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
65. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
66. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
67. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
68. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
69. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
70. Тенденции развития современного спорта в мире.
71. Анализ специфики общедоступного спорта и спорта высших достижений.
72. Основные формы и модификации общедоступного спорта.
73. Дифференциация спорта высших достижений (обособление его различных направлений).
74. Общая характеристика системы подготовки спортсменов и её подсистем.
75. Подходы к классификации многообразия спортивных соревнований.
76. Характеристика соревновательной деятельности спортсмена (её поведенческой структуры, спортивной техники и тактики, требований к физическим и психическим возможностям спортсмена).
77. Подходы к реализации систем спортивных соревнований (общей и индивидуализированной).
78. Соотношение системы подготовки спортсменов с системой спортивных соревнований (единство и вероятные расхождения).

79. Избирательность и единство основных сторон подготовки спортсменов (физической, технической, тактической и психической подготовки).
80. Основная классификация средств подготовки спортсменов.
81. Особенности принципов построения подготовки спортсменов.
82. Спортивная тренировка как важнейший компонент и основная форма подготовки спортсменов.
83. Постепенность и предельность как закономерные черты динамики спортивно-тренировочных воздействий, её волнообразность.
84. Опережающие и адаптирующие тенденции в динамике спортивно-тренировочных воздействий.
85. Суть предельной непрерывности и цикличности в построении спортивной тренировки.
86. Общая характеристика структуры спортивно-тренировочного процесса.
87. Типы микроциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
88. Типы мезоциклов спортивной тренировки, факторы и условия, влияющие на их построение.
89. Типы макроциклов (полугодичных, годичных и подобных) спортивной тренировки, соотношение между их периодами и фазами динамики спортивной формы.
90. Анализ многомесячной динамики спортивных результатов как критериев динамики спортивной формы (на примере избранного вида спорта).
91. Варьирование структуры макроциклов спортивной тренировки в зависимости от системы соревнований и других условий ее построения.
92. Особенности построения тренировки в условиях среднегорья и в других необычных внешнесредовых условиях.
93. Особенности построения тренировки на этапе непосредственной подготовки к основному соревнованию.
94. Особенности построения тренировки в условиях соревновательного периода большой продолжительности.
95. Основные черты модельно-целевого подхода к построению подготовки спортсмена.
96. Общая характеристика стадий и крупных этапов многолетней спортивной деятельности.
97. Зависимость перспектив и особенностей развёртывания спортивной деятельности от уровня спортивной одарённости индивида.
98. Гуманно оправданные подходы к своевременному выявлению индивидуальной спортивной предрасположенности, спортивной ориентации и так называемому «спортивному отбору».
99. Существующие представления об интегративных критериях спортивных способностей и методах комплексного выявления их.
100. Обобщение данных о возрастных границах целесообразного начала углубленной спортивной специализации.

### **Текущий контроль Тематика рефератов:**

1. Понятие физического воспитания как педагогического процесса, цель, задачи и основы учебного содержания.
2. Роль и значение физического воспитания в целостном педагогическом процессе, особенности его функциональной взаимосвязи с процессами обучения и образования.
3. Физическая подготовка, как основа содержания современного физического воспитания, связь с развитием физических качеств и обучением двигательным действиям, формированием определенной системы знаний.



4. Понятие о педагогических исследованиях в теории физического воспитания: педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, хронометрирование, контрольные испытания (тестирование).

5. Подготовка к исследованию: выбор темы, тематический подбор литературы, определение задач исследования, разработка гипотезы, подбор испытуемых, выбор методов исследования.

6. Понятие здорового образа жизни, его структурные основания и компоненты, связь с укреплением и сохранением здоровья (физического, психического и нравственного), творческой социальной активностью.

7. Физическое воспитание как фактор формирования навыков и умений в организации и ведении здорового образа жизни, воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями, потребности в бережном отношении к собственному здоровью.

8. Понятие физической культуры личности, особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой.

### **Тематика докладов**

1. Характеристика основных форм организации физической культуры: (туризм, спорт, общефизическая подготовка, «фитнес», рекреация, лечебная физическая культура, профессионально-ориентированная физическая подготовка), их связь с содержанием соответствующих видов физической культуры.

2. Понятие системы физического воспитания.

3. Исторический характер развития системы физического воспитания, ее основных компонентов и их социальная обусловленность.

4. Отечественная система физического воспитания как социально организуемое явление, цель, задачи, структура, вектор развития в современных условиях (характеристика содержания основных компонентов).

5. Принципы системы физического воспитания как формализованное изложение в правилах и требованиях объективных закономерностей развития системы физического воспитания.

6. Характеристика принципов оздоровительной и профессионально-ориентированной направленности, всестороннего развития личности.

7. Характер взаимосвязи принципов, регулирующих развитие отечественной системы физического воспитания.

8. Характеристика форм занятий.

9. Характеристика видов физической культуры.

10. Методика занятий физической культурой с младшими школьниками

11. Всесторонне гармоническое развитие личности в процессе физического воспитания.

12. Формирование у населения потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

13. Роль физического воспитания в формировании ЗОЖ.

14. Методы воспитания физических качеств.

15. Принцип наглядности в физическом воспитании.

16. Дидактические принципы в системе обучения двигательным действиям.

17. Скоростные способности и методика их воспитания.

18. Силовые способности и методика их воспитания.

19. Воспитание быстроты движений у школьников.

20. Воспитание выносливости у школьников.

21. Планирование в физическом воспитании.

22. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
23. Система восстановления и повышения работоспособности.
24. Игровой метод в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.
25. Формирование интереса к физической культуре.
26. Коррекция недостатков телосложения у детей старшего школьного возраста.
27. Формы и методы повышения двигательной активности детей старшего школьного возраста.
28. Внеклассные формы физического воспитания детей школьного возраста.
29. Физическая культура в быту студентов.
30. Коррекция недостатков телосложения средствами физической культуры.
31. Профессионально-прикладная физическая подготовка в высших учебных заведениях.
32. Физическая культура как компонент ЗОЖ.
33. Дозирование и регулирование физических нагрузок при занятиях оздоровительной физической культурой.
34. Содержание и организационно-методические основы занятий физическими упражнениями в группах здоровья.
35. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культуры.
36. Формирование правильной осанки при занятиях физической культурой.
37. Этапы начальной спортивной специализации и его характеристика.
38. Особенности построения микроциклов на нескольких занятиях в течение дня.
39. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.

### Тестовые задания

1. Физическая культура представляет собой
  - А) учебный предмет в школе
  - Б) выполнение физических упражнений
  - В) процесс совершенствования возможностей человека
  - Г) часть общей культуры общества
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется:
  - А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям
  - Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков
  - В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращением, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности
  - Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности
3. Под физическим развитием понимается:
  - А) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
  - Б) размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность
  - В) процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений

- Г) уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом
4. Физическая культура ориентирована на совершенствование
- А) физических и психических качеств людей
  - Б) техники двигательных действий
  - В) работоспособности человека
  - Г) природных физических свойств человека
5. Отличительным признаком физической культуры является:
- А) развитие физических качеств и обучение двигательным действиям
  - Б) физическое совершенство
  - В) выполнение физических упражнений
  - Г) занятия в форме уроков
6. В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к
- А) общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
  - Б) общим принципам образования и воспитания
  - В) принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
  - Г) принципам обучения
7. Физическими упражнениями называются:
- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье
  - Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения
  - В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики
  - Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания
8. Нагрузка физических упражнений характеризуется:
- А) подготовленностью занимающихся в соответствии с их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятия
  - Б) величиной их воздействия на организм
  - В) временем и количеством повторений двигательных действий
  - Г) напряжением отдельных мышечных групп
9. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:
- А) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий
  - Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей
  - В) утомлением, возникающим при их выполнении
  - Г) частотой сердечных сокращений
10. Если ЧСС после выполнения упражнения восстанавливается за 60 сек до уровня, который был в начале урока, то это свидетельствует о том, что нагрузка
- А) мала и ее следует увеличить
  - Б) переносится организмом относительно легко
  - В) достаточно большая и ее можно повторить
  - Г) чрезмерная и ее нужно уменьшить
11. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по ЧСС. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений
- А) 120-130 уд/мин
  - Б) 130-140 уд/мин
  - В) 140-150 уд/мин
  - Г) свыше 150 уд/мин
12. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- А) во время занятий выполняются двигательные действия, содействующие развитию силы и выносливости
- Б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации
- В) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения
- Г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить большой объем физической работы за отведенный отрезок времени
13. Что понимают под закаливанием:
- А) купание в холодной воде и хождение босиком
- Б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми
- Г) укрепление здоровья
14. Во время индивидуальных занятий закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит:
- А) чем ниже температура воздуха, тем интенсивней надо выполнять упражнение, т.к. нельзя допускать переохлаждения
- Б) чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, т.к. нельзя допускать перегревания организма
- В) не рекомендуется тренироваться при активном солнечном излучении
- Г) после занятия надо принять холодный душ
15. Правильное дыхание характеризуется:
- А) более продолжительным выдохом
- Б) более продолжительным вдохом
- В) вдохом через нос и выдохом через рот
- Г) равной продолжительностью вдоха и выдоха
16. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:
- А) вращений и поворотов тела
- Б) наклонах туловища назад
- В) возвращение в исходное положение после наклона
- Г) дыхание во время упражнений должно быть свободным, рекомендации относительно времени вдоха и выдоха не нужны
17. Что называется осанкой?
- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- В) привычная поза человека в вертикальном положении
- Г) силуэт человека
18. Правильной осанкой можно считать, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:
- А) затылком, ягодицами, пятками
- Б) лопатками, ягодицами, пятками
- В) затылком, спиной, пятками
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
19. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому, что:
- А) он обеспечивает ритмичность работы организма
- Б) он позволяет правильно планировать дела в течение дня
- В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
- Г) он позволяет избегать неоправданных физических напряжений
20. Замена одних видов деятельности другими, регулируема режимом дня, позволяет поддержать работоспособность в течение дня, потому что
- А) это положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека
- Б) снимает утомление нервных клеток организма

В) ритмическое чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения

Г) притупляется чувство общей усталости и повышает тонус организма

21. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как

А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма

Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организм поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии

В) занятия способствуют повышению резервных возможностей организма

Г) при достаточном энергообеспечении организм легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям

22. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

Б) это обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся

В) выделение частей в уроке требует Министерство образования России

Г) потому, что перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть урока предназначена для решения одной из них

23. Укажите, в какой последовательности должны выполняться в комплексе утренней гимнастикой перечисленные упражнения: 1. Дыхательные. 2. На укрепление мышц и повышение гибкости. 3. Потягивания. 4 бег с переходом на ходьбу. 5. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов. 6. Прыжки. 7. Поочередное напряжение и расслабление мышц. 8.

Бег в спокойном темпе.

А) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

Б) 7, 5, 8, 6, 2, 3, 2, 1, 4

В) 3, 7, 5, 8, 1, 2, 6, 4

Г) 3, 1, 2, 4, 7, 6, 8, 4

24. Под силой как физическим качеством понимается:

А) способность поднимать тяжелые предметы

Б) свойство человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений

В) свойство человека воздействовать на внешние силы за счет внешних сопротивлений

Г) комплекс свойств организма, позволяющих преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему

25. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке. 1. Ходьба или спокойный бег в чередовании с дыхательными упражнениями. 2. Упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп. 3. Упражнения на развитие выносливости. 4. Упражнения на развитие быстроты и гибкости. 5. упражнения на развитие силы. 6. Дыхательные упражнения.

А) 1, 2, 5, 4, 3, 6

Б) 6, 2, 3, 1, 4, 5

В) 2, 6, 4, 5, 3, 1

Г) 2, 1, 3, 4, 5, 6

26. Основная часть урока по общей физической подготовке отводится развитию физических качеств. Укажите, какая последовательность воздействий на физические качества наиболее эффективна. 1. Выносливость. 2. Гибкость. 3. быстрота. 4. Сила.

А) 1, 2, 3, 4

Б) 2, 3, 1, 4

В) 3, 2, 4, 1

Г) 4,2 ,3, 1

27. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения

- А) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы
- Б) упражнения, способствующие снижению массы тела
- В) упражнения, объединенные в форме круговой тренировки
- Г) упражнения, способствующие повышению быстроты движений

28. И для увеличения мышечной массы, и для снижения веса тела можно применять упражнения с отягощением. Но при составлении комплексов упражнений для увеличения мышечной массы рекомендуется:

- А) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям, нагружающим другую группу мышц
- Б) чередовать серии упражнений, включающие в работу разные мышечные группы
- В) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений
- Г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе

29. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А) комплекс свойств, позволяющих передвигаться с большой скоростью
- Б) комплекс свойств, позволяющий выполнять работу в минимальный отрезок времени
- В) способность быстро набирать скорость
- Г) комплекс свойств, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

30. Для развития быстроты используют:

- А) подвижные и спортивные игры
- Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции
- В) упражнения на быстроту реакции и частоту движений
- Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью

### **Тематика рефератов:**

1. Основные понятия: спортивная тренировка, система подготовки спортсмена, спортивная деятельность, соревнования, спортивное достижение, физическая подготовка.
2. Вид спорта, спортивная дисциплина, вид соревнований.
3. Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования.
4. Научное, медико-биологическое и информационное обеспечение спорта.
5. Материально-техническое обеспечение, финансирование, факторы внешней среды.
6. Управление и организационная структура.
7. Календарь соревнований.
8. Структура общей и индивидуальной системы соревнований.
9. Подготовительные, контрольные, отборочные, главные соревнования.
10. Классификация тренировочных и соревновательных нагрузок.
11. Компоненты тренировочной нагрузки: характер упражнений, интенсивность нагрузки, объем работы, продолжительность и характер интервалов отдыха.
12. Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация.
13. Единство общей и специальной подготовки.
14. Непрерывность тренировочного процесса.
15. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

16. Волнообразность динамики нагрузок.
17. Цикличность тренировочного процесса.
18. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.
19. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.
20. Общая физическая подготовка.
21. Специальная физическая подготовка.
22. Контроль состояния подготовленности спортсмена.

**Темы творческих заданий:**

1. Механизм построения спортивной тренировки в спорте.
2. Алгоритм планирования системы соревнований в избранном виде спорта.
3. План-конспект урока по развитию физических качеств.
4. План-конспект урока по развитию силовых качеств.
5. План-конспект урока по развитию скоростно-силовых качеств.
6. План-конспект урока по развитию выносливости для разных школьных возрастов.
7. План-конспект урока по развитию гибкости для разных школьных возрастов.
8. План-конспект урока по развитию координационных способностей.
9. План-конспект урока с обучающимися, имеющими нарушение функций слуха.
10. План-конспект урока с обучающимися, имеющими инвалидность по общему заболеванию.
11. План-конспект урока с обучающимися, имеющими нарушения интеллекта.
12. План-конспект урока с обучающимися, имеющими нарушение эмоционального спектра.

**Схема соответствия типовых контрольных заданий и оцениваемых знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций**

Код и наименование компетенции	Наименование индикатора достижения компетенции	Типовое контрольное задание
ОПК-3 Способен организовывать совместную и индивидуальную учебную и воспитательную деятельность обучающихся, в том числе с особыми образовательными потребностями, в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов	ОПК-3.1.	Тестовые задания Тематика рефератов Вопросы к зачету Вопросы к экзамену Тематика курсовых работ
	ОПК-3.2.	Тематика рефератов Тематика курсовых работ
	ОПК-3.3.	Тематика докладов Тематика курсовых работ Тематика творческих заданий
ОПК-5 Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов образования обучающихся, выявлять и	ОПК-5.1.	Тестовые задания Тематика рефератов Вопросы к зачету Вопросы к экзамену Тематика курсовых работ

корректировать трудности в обучении	ОПК-5.2.	Тематика рефератов Тематика курсовых работ
	ОПК-5.3.	Тематика докладов Тематика курсовых работ Тематика творческих заданий