

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«КЕМЕРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Кузбасский гуманитарно-педагогический институт

Факультет физической культуры, естествознания и природопользования

«УТВЕРЖДАЮ»
Декан ФФКЕП В.А. Рябов
«16» марта 2023г.

Рабочая программа дисциплины

Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта

Код, название дисциплины

Направление подготовки

49.03.01 Физическая культура

Код, название направления

Направленность (профиль) подготовки

Инструктор-методист по физической культуре и спорту

Программа бакалавриата

Квалификация выпускника

бакалавр

Форма обучения

заочная

Год набора 2021

Новокузнецк 2023

Оглавление

| | |
|---|----|
| 1. Цель дисциплины | 3 |
| 1.1. Формируемые компетенции | 3 |
| 1.2. Индикаторы достижения компетенций | 3 |
| 1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине | 4 |
| 2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий. Формы промежуточной аттестации..... | 5 |
| 3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины | 6 |
| 3.1. Учебно-тематический план | 6 |
| 3.2. Содержание занятий по видам учебной работы | 8 |
| 4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации. | 13 |
| 5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины. | 14 |
| 5.1. Учебная литература | 14 |
| 5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины. .. | 14 |
| 5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы. | 15 |
| 6. Иные сведения и (или) материалы. | 15 |
| 6.1. Примерные темы письменных учебных работ..... | 15 |
| 6.2. Примерные тестовые задания..... | 16 |
| 6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации | |

1. Цель дисциплины.

В результате освоения данной дисциплины Б1.О.03.05 «Теория и методика физической культуры и спорта» у обучающихся должны быть сформированы компетенции основной профессиональной образовательной программы бакалавриата: ОПК-1, ОПК-3.

Содержание компетенций как планируемых результатов обучения по дисциплине см. таблицы 1 и 2.

1.1. Формируемые компетенции

Таблица 1. Формируемые дисциплиной компетенции

| Наименование вида компетенции | Наименование категории (группы) компетенций | Код и название компетенции |
|-------------------------------|---|--|
| Общепрофессиональная | Планирование | ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста. |
| Общепрофессиональная | Обучение и развитие | ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. |

1.2. Индикаторы достижения компетенций

Таблица 2. Индикаторы достижения компетенций, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|---|---|--|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования. ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта. ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры. ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся. | Б1.О.02.01 Анатомия и физиология двигательной активности Б1.О.02.02 Гигиена физического воспитания и спорта Б1.О.02.04 Спортивная биохимия Б1.О.02.05 Спортивная медицина Б1.О.03.04 Теория и методика тренировочного процесса Б1.О.03.05 Теория и методика физической культуры и спорта Б1.О.11 Спортивная метрология Б2.О.01(У) Педагогическая практика. Спортивные секции образовательных организаций Б2.О.02(У) Тренерская практика. Группа начальной подготовки |
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с | ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и | |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции по ОПОП | Дисциплины и практики, формирующие компетенцию ОПОП |
|--|--|---|
| использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке. | <p>физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.</p> <p>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.</p> <p>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.</p> | |

1.3. Знания, умения, навыки (ЗУВ) по дисциплине

Таблица 3. Знания, умения, навыки, формируемые дисциплиной

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|--|---|
| ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | <p>ОПК-1.1. Знает виды, содержание и специфику планирования в физической культуре и спорте, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы и предметные аспекты планирования.</p> <p>ОПК-1.2. Умеет разрабатывать различные виды планов по реализации программ в области физической культуры и спорта.</p> <p>ОПК-1.3. Способен планировать тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры.</p> <p>ОПК-1.4. Владеет навыками планирования учебно-тренировочных занятий, мероприятий активного отдыха обучающихся.</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – особенности планирования проведения диагностики психологического, анатомо-физиологического и функционального состояния организма обучающихся; – особенности планирования учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп; – современные методики диагностики и способы обработки и оценки результатов диагностики. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – разрабатывать и применять различные виды планов учебно-тренировочного процесса; – использовать современные средства оценки образовательных результатов обучающихся в профессиональной деятельности; – использовать достижения науки для планирования учебно-тренировочного процесса. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умением разрабатывать коррекционные мероприятия на основе полученных результатов диагностики; – способами планирования и построения учебно-тренировочного процесса с обучающимися различных возрастных групп. |

| Код и название компетенции | Индикаторы достижения компетенции, закрепленные за дисциплиной | Знания, умения, навыки (ЗУВ), формируемые дисциплиной |
|---|--|---|
| ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке.. | <p>ОПК-3.1. Владеет методиками проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурно-спортивных мероприятий (праздники, соревнования, дни здоровья), мероприятий оздоровительного характера средствами базовых видов спорта.</p> <p>ОПК-3.2. Определяет причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений, подбирать приемы и средства для их устранения.</p> <p>ОПК-3.3. Использует спортивный инвентарь и контрольно-измерительные приборы на учебно-тренировочных занятиях.</p> | <p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> – методики развития физических качеств средствами различных видов спорта; – методики контроля и оценки технической и физической подготовленности; – методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами различных видов спорта; – психолого-педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на учебно-тренировочных занятиях; – оценивать качество выполнения упражнений и определять ошибки в технике движений; – корректно подбирать приемы и средства для устранения ошибок при выполнении упражнений. <p>Владеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навыками проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; – навыками проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. |

2. Объём и трудоёмкость дисциплины по видам учебных занятий.

Формы промежуточной аттестации.

Таблица 4. Объем и трудоемкость дисциплины по видам учебных занятий.

| Общая трудоемкость и виды учебной работы по дисциплине, проводимые в разных формах | Объём часов | |
|---|-------------|-----|
| | ОФО | ЗФО |
| 1.Общая трудоемкость дисциплины | 288 | 288 |
| 2.Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего) | 84 | 34 |
| Аудиторная работа (всего): | 84 | 34 |
| в том числе: | | |
| лекции | 28 | 10 |
| практические занятия, семинары | 56 | 24 |
| практикумы | | |
| лабораторные работы | | |

| | | |
|--|---|---|
| в интерактивной форме | | |
| в электронной форме | | |
| Внеаудиторная работа (всего): | | |
| в том числе, индивидуальная работа обучающихся с преподавателем | | |
| подготовка курсовой работы/контактная работа | | |
| групповая, индивидуальная консультация и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем) | | |
| творческая работа (эссе) | | |
| 3. Самостоятельная работа обучающихся (всего) | 132 | 236 |
| 4. Промежуточная аттестация обучающегося | семестр 5 – экзамен; семестр 6 – экзамен | 9 (IV курс, зимняя сессия); 9 (IV курс, летняя сессия) |

3. Учебно-тематический план и содержание дисциплины.

3.1. Учебно-тематический план

Таблица 5. Учебно-тематический план очной формы обучения

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | СРС | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------------------|---|---------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------|--|
| | | | Аудиторн. занятия | лекц. | | |
| Семестр 5. | | | | | | |
| 1. | Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. | 16 | 2 | 4 | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры личности. | 16 | 2 | 4 | 10 | УО, ПР |
| 3. | Методика воспитания физических способностей. Современные средства оценки образовательных результатов. | 18 | 2 | 4 | 12 | УО, ПР, ПР-1 |
| 4. | Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Методика проведения мероприятий активного отдыха школьников. | 24 | 4 | 8 | 12 | УО, ПР |
| 5. | Планирование построение учебно-тренировочного процесса. Контроль в процессе физического воспитания. | 18 | 2 | 4 | 12 | УО, ПР, ПР-1 |
| 6. | Формы построения занятий физическими упражнениями. | 16 | 2 | 4 | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация | 36 | | | | УО-4 |
| | Итого по семестру 5: | 144 | 14 | 28 | 66 | |
| Семестр 6. | | | | | | |
| 1. | Формирование профессионализма специалиста по физической культуре и спорту. | 18 | 2 | 4 | 12 | УО, ПР |
| 2. | Общая характеристика оздоровительной физической культуры. | 18 | 2 | 4 | 12 | УО, ПР |
| 3. | Особенности физического воспитания в обра- | 20 | 4 | 4 | 12 | УО, ПР |

¹ УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | | Формы ¹ текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------|--|---------------------------------|-----------------------------|-----------|------------|--|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | |
| | звательных учреждениях различного типа. | | | | | |
| 4. | Физическое воспитание взрослой части населения. Развитие физических качеств средствами различных видов спорта. | 20 | 2 | 8 | 10 | УО, ПР |
| 5. | Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Оценка качества выполнения упражнений. | 16 | 2 | 4 | 10 | УО, ПР, ПР-1 |
| 6. | Методика совершенствования различных сторон подготовленности с использованием спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов. | 16 | 2 | 4 | 10 | УО, ПР |
| | Промежуточная аттестация | 36 | | | | УО-4 |
| | ИТОГО по семестру 6: | 144 | 14 | 28 | 66 | |
| | Всего: | 288 | 28 | 56 | 132 | 72 |

Таблица 6. Учебно-тематический план заочной формы обучения

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоёмкость занятий (час.) | | | Формы ² текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|--------------------------------|---|---------------------------------|-----------------------------|-----------|------------|--|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | |
| IV курс (зимняя сессия) | | | | | | |
| 1. | Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. | 24 | 2 | 2 | 20 | УО, ПР, ПР-1 |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры личности. | 24 | 2 | 2 | 20 | УО, ПР |
| 3. | Методика воспитания физических способностей. Современные средства оценки образовательных результатов. | 24 | 2 | 2 | 20 | УО, ПР, ПР-1 |
| 4. | Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Методика проведения мероприятий активного отдыха школьников. | 34 | | 2 | 32 | УО, ПР |
| 5. | Планирование построение учебно-тренировочного процесса. Контроль в процессе физического воспитания. | 32 | | 2 | 30 | УО, ПР, ПР-1 |
| 6. | Формы построения занятий физическими упражнениями. | 33 | | 2 | 31 | УО, ПР, ПР-1 |
| | Промежуточная аттестация | 9 | | | | УО-4 |
| | Итого по семестру 5: | 180 | 6 | 12 | 153 | |
| IV курс (летняя сессия) | | | | | | |
| 1. | Формирование профессионализма специалиста по физической культуре и спорту. | 16 | | 2 | 14 | УО, ПР |
| 2. | Общая характеристика оздоровительной физической культуры. | 17 | 2 | 2 | 13 | УО, ПР |
| 3. | Особенности физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа. | 18 | 2 | 2 | 14 | УО, ПР |
| 4. | Физическое воспитание взрослой части насе- | 16 | | 2 | 14 | УО, ПР |

² УО – устный опрос, УО-1 – собеседование, УО-3 – зачет, УО-4 – экзамен, ПР – письменная работа, ПР-1 – тест, ПР-2 – контрольная работа, ПР-3 – эссе, ПР-4 – реферат, ПР-5 – курсовая работа, ПР-7 – отчет по НИРС, ИЗ – индивидуальное задание; ТС-3 – комплексные ситуационные задачи.

| № п/п | Разделы и темы дисциплины по занятиям | Общая трудоёмкость (всего час.) | Трудоемкость занятий (час.) | | | Формы ² текущего контроля и промежуточной аттестации успеваемости |
|-------|--|---------------------------------|-----------------------------|-----------|------------|--|
| | | | Аудиторн. занятия | | СРС | |
| | | | лекц. | практ. | | |
| | ления. Развитие физических качеств средствами различных видов спорта. | | | | | |
| 5. | Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Оценка качества выполнения упражнений. | 16 | | 2 | 14 | УО, ПР, ПР-1 |
| 6. | Методика совершенствования различных сторон подготовленности с использованием спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов. | 16 | | 2 | 14 | УО, ПР |
| | Промежуточная аттестация | 9 | | | | УО-4 |
| | ИТОГО по семестру 6: | 108 | 4 | 12 | 83 | |
| | Всего: | 288 | 10 | 24 | 236 | |

3.2. Содержание занятий по видам учебной работы

Таблица 7. Содержание дисциплины

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|-------------------------------------|--|---|
| Семестр 5. | | |
| <i>Содержание лекционного курса</i> | | |
| 1. | Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. | <p><i>Исторические аспекты становления теории и методики физического воспитания и спорта, ее место и интегрирующая роль в системе физкультурного профессионального образования.</i> Появление опыта направленного воздействия упражнений на человека. Появление систем физического воспитания. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования. Основные понятия теории и методики физического воспитания и спорта, физическая культура, физическое воспитание, спорт, спортивная подготовка, физическое развитие, физическая подготовленность, физкультурное образование, физическая активность, здоровый стиль жизни.</p> <p><i>Физическая культура как социальная система. Цель, задачи, общие принципы.</i></p> <p>Ведущая роль ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы - формирования у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p><i>Направленное формирование личности в процессе физического воспитания и спорта.</i> Возможности направленного воспитательного воздействия на основе специфики физического воспитания и спорта. Характеристика с этих позиций принципов, методов и форм организации воспитательной работы, с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей воспитуемых.</p> <p>Деятельность в физическом воспитании и спорте как средство нравственного, умственного, трудового, эстетического воспитания патриотизма, интернационализма и гуманизма, сознательной дисциплины, всестороннего формирования личности. Личность учителя как фактор воспитания.</p> <p>Воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; формирование физической активности, здорового образа жизни; самовоспитание. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств воспитания как системы - основное условие воспитательного эффекта.</p> |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры | <i>Средства и методы физического воспитания и спорта.</i> Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения, есте- |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|----------|---|--|
| | туры личности. | <p>ственные силы природы, гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение как основное средство физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. <i>Характеристика техники физических упражнений.</i></p> <p>Понятие техники: стартовая, типовая, персональная индивидуализация техники. Части техники физических упражнений и как динамическая структура; фазы физических упражнений; критерии оценки эффективности техники. Двигательное действие как система. Образцовая техника, индивидуальная техника, фазы техники подготовительная, основная, заключительная. Использование биомеханических характеристик двигательного действия в физическом воспитании. Критерии оценки эффективности техники.</p> <p><i>Обучение двигательным действиям.</i> Постановка задач. Обучение двигательным действиям: соотношение понятий обучения в физическом воспитании, обучение двигательному действию, обучение физическим упражнениям. Характеристика методов в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы; методы словесного воздействия, средства и методы обеспечения наглядности. Требования к методам. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> |
| 3. | Методика воспитания физических способностей. Современные средства оценки образовательных результатов. | <p><i>Современная классификация методов развития физических качеств, общие требования к их выбору.</i> Общая характеристика повторного, равномерного, переменного, интервального, кругового, игрового и соревновательного методов развития физических способностей.</p> <p><i>Силовые способности и методика их развития.</i> Определение понятия, формы проявления. Методика развития силы: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития качеств силы. Контрольные упражнения для определения уровня развития силы.</p> <p><i>Скоростные способности и методика их развития.</i> Определение понятия, формы проявления быстроты. Методика развития быстроты: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития быстроты. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития быстроты.</p> <p><i>Выносливость и методика ее развития.</i> Определение понятия, формы проявления, виды выносливости. Методика развития выносливости, задачи, средства и методы. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p> <p><i>Координационные способности и методика их развития.</i> Определение понятия, формы проявления ловкости и факторы, влияющие на ее проявления. Методика развития ловкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Связь обучения двигательным действиям с развитием физических качеств.</p> <p><i>Гибкость и методика ее развития.</i> Определяющие понятия, формы проявления, гибкости и факторы, влияющие на ее проявление. Методика развития гибкости: задачи, средства и методы. Возрастные периоды развития гибкости. Контрольные упражнения уровня гибкости.</p> |
| 4. | Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Методика проведения мероприятий активного отдыха школьников. | <p><i>Физическое воспитание детей дошкольного и школьного возраста.</i> Возрастные особенности дошкольников: периодизация дошкольного возраста, особенности функционального развития ребенка; формирование опорно-двигательного аппарата. Задачи по укреплению здоровья, физическому развитию, повышению сопротивляемости организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды. Задачи по развитию основных физических качеств и формированию двигательных умений и навыков. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Формы физического воспитания дошкольников. Задачи и значение физического вос-</p> |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|----------|--|--|
| | | <p>питания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физической подготовленности детей школьного возраста.</p> <p><i>Физическое воспитание детей школьного возраста.</i> Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией дошкольников. Задачи и значение физического воспитания школьников. Периодизация школьного возраста, значение учета возрастных периодов для повышения эффективности физического воспитания. Возрастные особенности физической подготовленности детей школьного возраста. Формы организации физического воспитания в школе: урок физической культуры; физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня; внеклассные формы занятий, общешкольные физкультурно-массовые спортивные мероприятия.</p> <p><i>Методика проведения уроков физической культуры в младших классах.</i> Задачи, средства, особенности методики.</p> <p><i>Методика проведения уроков физической культуры в средних классах.</i> Задачи, средства, особенности методики.</p> <p><i>Методика проведения уроков физической культуры в старших классах.</i> Задачи, средства, особенности методики.</p> <p><i>Школьные программы по физической культуре.</i> Ознакомление с различными программами по физической культуре на предмет различий и их сходства. Современные концепции физического воспитания в образовательных учреждениях. Структура содержания физического воспитания.</p> |
| 5. | <p>Планирование построение учебно-тренировочного процесса. Контроль в процессе физического воспитания.</p> | <p><i>Планирование учебной работы.</i> Целевое планирование и контроль как функции управления. Процесс получения, передачи и переработки информации -сущность управления, обмен информацией между управляющей и управляемой системами как основа управления. Планирование как определение деятельности на период времени, лежащий в будущем. Значение планирования. Требования к планированию. Цель, задачи, виды, формы и содержание планирования. Этапы планирования. Особенности планирования в различных организационных формах физического воспитания и спорта. Программы в системе планирования.</p> <p><i>Методика уроков физической культуры в специальных медицинских группах.</i></p> <p>Специальная медицинская группа А и медицинская группа Б. Подбор методов и средств для занятий в специальных группах. Контроль за изменением состояния здоровья⁴ обучение учащихся видам самоконтроля; текущая оценка успеваемости. Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем.</p> <p><i>Оценка эффективности физкультурно-спортивных занятий.</i></p> <p>Контроль как способ получения информации о текущем состоянии процесса физического воспитания, спортивной подготовки и их составляющих. Задачи контроля. Основные виды контроля - предварительный текущий, итоговый.</p> |
| 6. | <p>Формы построения занятий физическими упражнениями.</p> | <p><i>Внеклассные формы организации физического воспитания.</i> Физкультурно-спортивные праздники, дни здоровья, физкульт-минутки, спортивные секции в структуре физического воспитания в общеобразовательной школе.</p> <p><i>Формирование профессионализма педагога специалиста по физической культуре и спорту.</i> Сущность профессионализма Акмеология - наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности. Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту Стандарты физкультурного про-</p> |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|--|---|--|
| | | <p>фессионального образования. Характеристика учебных планов и программ.</p> <p><i>Формы, средства и методы оздоровительной физической культуры.</i></p> <p>Физическое воспитание детей с ослабленным здоровьем. Задачи, содержание, особенности методики в зависимости от уровня физического развития и характера заболевания.</p> |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| 1. | Введение в теорию и методику физической культуры и спорта. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая направленность физического воспитания 2. Общепедагогические и специфические задачи физического воспитания. 3. Основные направления в системе физического воспитания. |
| 2. | Средства и методы формирования физической культуры личности. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Связь различных видов воспитания в процессе физического воспитания. 2. Технология воспитательной деятельности педагога по физической культуре и спорта. 3. Комплексное использование принципов, методов, форм и средств. |
| 3. | Методика воспитания физических способностей. Современные средства оценки образовательных результатов. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения как основное средство физического воспитания. 2. Двигательное действие как система. 3. Обучение двигательным действиям. |
| 4. | Особенности физического воспитания детей школьного возраста. Методика проведения мероприятий активного отдыха школьников. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие физических качеств и физических способностей. 2. Силовые способности и методика их развития. 3. Скоростные способности. 4. Выносливость и методика её развития. 5. Координационные способности. 6. Гибкость. |
| 5. | Планирование построение учебно-тренировочного процесса. Контроль в процессе физического воспитания. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Документы планирования. 2. Виды учета успеваемости. 3. Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем. |
| 6. | Формы построения занятий физическими упражнениями. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Формы организации физического воспитания в режиме учебного дня. 2. Формы организации во вне учебное время. 3. Внешкольные формы организации физического воспитания |
| Промежуточная аттестация - экзамен | | |
| Семестр 6. | | |
| <i>Содержание лекционного курса</i> | | |
| 1. | Формирование профессионализма специалиста по физической культуре и спорту. | <p><i>Формирование профессионализма педагога специалиста по физической культуре и спорту.</i> Сущность профессионализма. Акмеология – наука о наивысшем уровне развития человека и закономерностях становления в связи с этим профессионализма. Формы проявления профессионализма физкультурно-спортивной деятельности: профессиональный и олимпийский спорт; подготовка специалистов по физической культуре и спорту; физкультурно-спортивное самосовершенствование личности.</p> <p><i>Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</i> Структура профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту. Сферы приложения труда педагогов, специалистов по физической культуре и спорту. Стандарты физкультурного профессионального образования. Характеристика учебных планов и программ.</p> |
| 2. | Общая характеристика оздоровительной физической культуры. | <p><i>Методика уроков физической культуры в специальных медицинских группах</i></p> <p>Специальная медицинская группа А и медицинская группа Б. Подбор методов и средств для занятий в специальных группах. Контроль за</p> |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|----------|--|---|
| | | <p>изменением состояния здоровья обучение учащихся видам самоконтроля; текущая оценка успеваемости Двигательные действия детей с ослабленным здоровьем.</p> <p><i>Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической культурой.</i> Специфические особенности видов контроля в оздоровительной физической культуре. Оперативный и текущий контроль : педагогический -по оценке и доставлению величин внешней и внутренней нагрузок; врачебный -по степени функциональных реакций при нагрузке, выявление скрытой патологии.</p> <p>Этапный контроль: педагогический по динамике показателей физического развития и физической подготовленности, по сопоставлению этих показателей с нормативными; врачебный по динамике показателей здоровья и функционального состояния</p> |
| 3. | Особенности физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа. | <p><i>Физическое воспитание в колледжах и средних специальных заведениях</i></p> <p>Значение и задачи. Содержание физического воспитания учащихся в колледжах и специальных средних заведениях. Формы организации физического воспитания в учебное время. Программа по физической культуре.</p> <p><i>Физическое воспитание студентов вузов</i></p> <p>Значение и задачи. Формы занятий физическими упражнениями студентов. Учебная работа: учебный план, учебная программа; оценка успеваемости; врачебный контроль, учебные отделения.</p> |
| 4. | Физическое воспитание взрослой части населения. Развитие физических качеств средствами различных видов спорта. | <p><i>Физическое воспитание взрослого населения.</i></p> <p>Современные тенденции воспитания взрослого населения страны. Возрастные группы, характерные черты направленности их физического воспитания. Физическое воспитание студенческой молодежи. Цель, задачи. Учебные отделения : специальные, основные и спортивные. Содержание учебных программ для высших учебных заведений. Оценка успеваемости.</p> <p><i>Основы профессионально-прикладной физической подготовки.</i></p> <p>Трудовая деятельность и способность к труду; объективные и субъективные факторы обуславливающие производительность труда. Необходимость профессионально-прикладной физической подготовки методические основы построения ППФП. Особенности состава средств ППФП. Теоретические аспекты. Особенности методики. Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития, способностей к трудовой деятельности.</p> |
| 5. | Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Оценка качества выполнения упражнений. | <p><i>Общая характеристика системы подготовки спортсменов.</i> Определение понятий спортивная тренировка, тренированность, подготовленность, спортивная форма. Определение понятий технико-тактическая, общая и специальная, психологическая, соревновательная подготовка. Основные формы, методы, средства и принципы спортивной тренировки.</p> |
| 6. | Методика совершенствования различных сторон подготовленности с использованием спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов. | <p><i>Технико-тактическая подготовка спортсменов.</i> Определение понятия спортивная техника и спортивная тактика. Раскрытие этапов технической и видов тактической подготовки. Основные направления и методические приемы технической и тактической подготовки.</p> <p><i>Специальная физическая подготовка спортсменов (СФП).</i> Задачи, функции и формы организации специальной физической подготовки. Критерии упорядочивания СФП. Классификация тренировочных эффектов. Техника программирования СФП. Особенности построения СФП в различных видах спорта и у спортсменов различного уровня спортивного мастерства.</p> <p><i>Психологическая подготовка спортсменов.</i> Виды психологической подготовки. Виды волевых качеств и способы их тренировки. Виды предстартовых эмоциональных состояний. Методики срочной и заблаговременной регуляции.</p> <p><i>Соревновательная подготовка спортсменов.</i> Классификация видов соревнований и их место в соревновательной подготовке. Виды этапов</p> |

| № п/п | Наименование раздела, темы дисциплины | Содержание занятия |
|--|--|---|
| | | непосредственной предсоревновательной подготовки. Правила поддержания спортивной формы. Время приезда на соревнование и акклиматизация. Подготовка на месте состязания и в день старта. |
| <i>Содержание практических занятий</i> | | |
| 1. | Формирование профессионализма специалиста по физической культуре и спорту. | 1. Формы проявления профессионализма в физкультурно-спортивной деятельности. 2. Стандарты физкультурного профессионального образования |
| 2. | Общая характеристика оздоровительной физической культуры. | 1. Подбор средств и методов для занятий в специальных группах. 2. Оперативный и текущий контроль. 3. Физическая подготовленность и нагрузка. |
| 3. | Особенности физического воспитания в образовательных учреждениях различного типа. | 1. Содержание физического воспитания учащихся в колледжах и специальных средних заведениях. 2. Физическое воспитание студентов вузов, учебная работа, программы. 3. Формы занятий во внеучебное время |
| 4. | Физическое воспитание взрослой части населения. Развитие физических качеств средствами различных видов спорта. | 1. Физическая культура в режиме трудового дня. 2. Организационно-методические основы занятий с людьми пожилого возраста. 3. Методические основы построения ППФП. |
| 5. | Общая характеристика системы подготовки спортсменов. Оценка качества выполнения упражнений. | 1. Характеристика системы тренировочно-соревновательной подготовки. 2. Спортивные достижения и тенденции их развития. |
| 6. | Методика совершенствования различных сторон подготовленности с использованием спортивного инвентаря и контрольно-измерительных приборов. | 1. Основы спортивной тренировки. 2. Основы построения процесса спортивной подготовки. 3. Технология планирования в спорте. 4. Комплексный контроль и учет в подготовке спортсменов, отбор в процессе многолетней подготовке. |
| Промежуточная аттестация - экзамен | | |

4. Порядок оценивания успеваемости и сформированности компетенций обучающегося в текущей и промежуточной аттестации.

Для положительной оценки по результатам освоения дисциплины обучающемуся необходимо выполнить все установленные виды учебной работы. Оценка результатов работы обучающегося в баллах (по видам) приведена в таблице 8.

Таблица 8. Балльно-рейтинговая оценка результатов учебной работы обучающихся по видам (БРС).

| Учебная работа (виды) | Сумма баллов | Виды и результаты учебной работы | Оценка в аттестации | Баллы |
|---|--|----------------------------------|--|--------|
| <i>Текущая учебная работа в семестре</i> | | | | |
| Посещение занятий по расписанию и выполнение заданий. | 80 (100% / баллов приведенной шкалы) | Лекционные занятия (6занятий) | 3 балла – посещение 1 лекционного занятия. | 3 - 18 |
| | | Практические занятия (8 занятий) | 4 балла – посещение 1 практического занятия и выполнение работы на 51-65% 5 балла – посещение 1 занятия и существенный вклад на занятии в | 32-40 |

| | | | | |
|---|------------------------------------|---|---|-----------------|
| | | | работу всей группы, самостоятельность и выполнение работы на 85,1-100% | |
| | | Итоговый тест | 16 баллов (51 - 65% правильных ответов) 37 баллов (66 - 84% правильных ответов) 42 балла (85 - 100% правильных ответов) | 16-42 |
| Итого по текущей работе в семестре | | | | 51 - 100 |
| Промежуточная аттестация | | | | |
| Промежуточная аттестация | 20 (100% /баллов приведенной шкалы | Вопрос | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) | 10-20 |
| | | Решение практикоориентированного задания. | 10 баллов (пороговое значение) 20 баллов (максимальное значение) | 10-20 |
| Итого по промежуточной аттестации | | | | 20-40 |
| Суммарная оценка по дисциплине: Сумма баллов текущей и промежуточной аттестации 51 – 100 б. | | | | |

5. Материально-техническое, программное и учебно-методическое обеспечение дисциплины.

5.1. Учебная литература

Основная учебная литература:

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2000. – 475, [5] с. – (Высшее образование). – Библиогр.: с. 469-470. – ISBN 5-7695-0567-2 . – Текст: непосредственный.

Дополнительная учебная литература:

1. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов. – 2-е изд., перераб. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: Юрайт, 2019. – 224 с. – (Серия : Бакалавр и магистр. Модуль.). – ISBN 978-5-534-04492-8. – URL: <https://biblionline.ru/book/dvigatelnye-sposobnosti-i-fizicheskie-kachestva-razdely-teorii-fizicheskoy-kultury-438651>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

2. Кожухова, Н. Н. Методика физического воспитания и развития ребенка : учебное пособие / Н. Н. Кожухова, Л. А. Рыжкова, М. М. Борисова ; под ред. С.А. Козловой. – 2-е изд., перераб. и доп. – Электронные текстовые данные. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 312 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – URL: <http://znanium.com/catalog/product/956626>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

3. Семенова, Т. А. Оздоровительные технологии физического воспитания и развития ребенка дошкольного возраста в образовательных организациях: учебник / Т.А. Семенова. – Электронные текстовые данные. – Москва: ИНФРА-М, 2018. – 448 с. – URL: <http://znanium.com/catalog/product/952304>. (дата обращения: 21.09.2020). – Текст: электронный.

4. Холодов, Ж. К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд. ; испр. – Москва : Академия, 2006. – 142, [1] с. – (Высшее профессиональное образование). – Библиогр.: с. 141. – ISBN 5769530375 . – Текст: непосредственный.

5.2. Программное и информационное обеспечение освоения дисциплины

ПЛИНЫ.

Учебные занятия по дисциплине проводятся в учебных аудиториях НФИ КемГУ:

| № п/п | Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине | Адрес помещений для проведения всех видов учебной деятельности по дисциплине |
|-------|--|---|
| 1. | 225 Учебная аудитория для проведения: – занятий лекционного типа; – занятий семинарского (практического) типа; – текущего контроля и промежуточной аттестации. Специализированная (учебная) мебель: доска меловая, столы, стулья. Оборудование: стационарное - экран; переносное - ноутбук, проектор. Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MSWindows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |
| 2. | 106 Помещение для самостоятельной работы, студентов: Специализированная (учебная) мебель: столы, стулья, доска меловая. Оборудование: компьютеры (4 шт). Учебно-наглядные пособия. Используемое программное обеспечение: MS Windows (Microsoft Imagine Premium 3 year по лицензионному договору № 1212/КМР от 12.12.2018 г. до 12.12.2021 г.), LibreOffice (свободно распространяемое ПО). Интернет с обеспечением доступа в ЭИОС. | 654041, Кемеровская область - Кузбасс, Новокузнецкий городской округ, г. Новокузнецк, ул. Кузнецова, д. 6 |

5.3. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы.

Перечень СПБД и ИСС по дисциплине:

1. Специализированная база данных «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»: http://fcpsr.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=381&Itemid=277
2. Информационный сайт учителей физкультуры «Физкультура на 5»: <http://fizkultura-na5.ru/umk/teoriya-i-metodika-fizicheskoj-kultury/>

6. Иные сведения и (или) материалы.

6.1. Примерные темы письменных учебных работ

Виды педагогического контроля и учета в процессе занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

1. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.
2. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методологические основы развития.
3. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.
4. Двигательное качество гибкость.
5. Двигательное качество ловкость.
6. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей,

- способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.
7. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
 8. Значение физической культуры в школьном возрасте.
 9. Классификация физических упражнений.
 10. Неурочные формы физической культуры.
 11. Отечественная система физического воспитания и ее основы.
 12. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями.
- ми. Планирование как процесс, виды, методика планирования.
13. Построение содержания физкультурных занятий.
 14. Применение общепедагогических методов физического воспитания.
 15. Принцип наглядности.
 16. Принцип непрерывности процесса физического воспитания.
 17. Разработка документов планирования по физическому воспитанию в школе.
 18. Специфические принципы системы физического воспитания.
 19. Теоретико-методические особенности физического воспитания школьников разных возрастных групп.
 20. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
 21. Формы построения занятий физическими упражнениями: Классификация форм занятий физическими упражнениями.
 22. Эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).

6.2. Примерные 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 поддерживать 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

6.3. Примерные вопросы и задания / задачи для промежуточной аттестации

Зимняя сессия

1. Теория и методика физической культуры как научная и учебная дисциплина: предмет изучения, объект, субъект, ведущий метод исследования, понятия.
2. Методы использования слова и их характеристика.
3. Характеристика понятий «физическое воспитание, физическое образование», их сходство и различие.
4. Методы наглядного восприятия и их характеристика.
5. Структура процесса обучения, характеристика и особенности этапов, различные подходы.
6. Характеристика понятий, «физическое развитие» и «физическое состояние», их сходство и различие.
7. Соотношение понятий «физическая культура» и «спорт».
8. Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения.
9. Общая характеристика отечественной системы физической культуры. (Цель, задачи, направления, условия функционирования).
10. Методы строго - регламентированного упражнения, их характеристика.
11. Основные специфические функции и формы современной физической культуры.

12. Характеристика игрового и соревновательного методов.
13. Характеристика средств физической культуры.
14. Методы исследования в теории методике физической культуры и спорта.
15. Физическое упражнение как основное средство. Понятия «двигательная деятельность, двигательное действие, движение, физическое упражнение». Происхождение физических упражнений.
16. Этап начального разучивания: задачи, методы, анализ и оценка.
17. Физическое упражнение как средство управления физическим развитием: «нагрузка», «отдых».
18. Этап углубленного разучивания действия: задачи, методы, анализ и оценка.
19. Уровни усвоения и качества знаний. Основные требования к методике формирования знаний.
20. Классификация нагрузок: количественно – качественные критерии нагрузок.
21. Знания как компонент физкультурного образования: источники знаний, использование знаний в обучении двигательным действиям, система знаний.
22. Принцип всестороннего развития личности: характеристика и пути реализации.
23. Методы обучения в физическом воспитании: понятия, классификация, общие требования к подбору методов.
24. Этап результирующей отработки действия: задачи, методы, анализ и оценка.
25. Умения и навыки как разные степени владения двигательным действиям, как функция сознания.
26. Принципы оздоровительной направленности, его реализация в физическом воспитании.
27. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.
28. Характеристика принципов сознательности и активности, их реализация в физическом воспитании.
29. Виды нагрузок: минимальные, максимальные, оптимальные, суммарные.
30. Характеристика принципов доступности и индивидуализации.
31. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания.
32. Характеристика принципа систематичности, его реализация в физическом воспитании.
33. Характеристика этапов обучения в физическом воспитании.
34. Характеристика принципа наглядности.
35. Двигательные качества: исходные понятия, общая характеристика и закономерности развития.
36. Характеристика принципа непрерывности процесса ФВ и систематичности чередования в нем нагрузки и отдыха.
37. Двигательные ошибки при обучении: классификация, причины появления, меры предупреждения, правила и способы исправления.
38. Характеристика принципа постепенного наращивания развивающе- тренировочных воздействия и адаптированного сбалансирования их динамики.

Летняя сессия

1. Двигательное качество сила: определение понятия, виды силовых способностей, способы измерений, особенности применяемых средств, методические основы развития.
2. Характеристика принципа циклического построения системы занятий.
3. Двигательное качество выносливость: определение понятия, виды, способы измерений, особенности применяемых средств и методические основы развития.
4. Характеристика принципа возрастной адекватности направлений физического воспитания.
5. Двигательное качество быстрота: определение понятия, виды скоростных спо-

способностей, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методологические основы развития.

6. Классификация физических упражнений.

7. Двигательное качество ловкость: определение понятия, формы проявления, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.

8. Эффекты воздействия физических упражнений на организм (срочный, отставленный, кумулятивный).

9. Двигательное качество гибкость: определение понятия, виды гибкости, способы измерения, особенности применяемых средств, возрастные и методические основы развития.

10. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.

11. Двигательная активность, значение ее в жизнедеятельности человека.

12. Характеристика приемов регулирования нагрузки. Дифференцированный подход.

13. Формы построения занятий физическими упражнениями: Классификация форм занятий Ф.У.

14. Неурочные формы ФК.

15. Планирование, контроль и учет в процессе занятий физическими упражнениями. Планирование как процесс, виды, методика планирования.

16. Виды педагогического контроля и учета в процессе занятий Ф.У. Самоконтроль. Дневник самоконтроля.

17. Особенности ФК в Дошкольном возрасте. ФК в системе воспитания детей дошкольного возраста

18. Формы занятий ФК в дошкольных учреждениях.

19. Возрастные особенности дошкольников.

20. Построение содержания физкультурных занятий.

21. Планирование физкультурной работы у дошкольников.

22. ФК в системе воспитания детей школьного возраста.

23. Значение ФК в школьном возрасте.

24. Возрастные особенности школьников.

25. Формы занятий ф.у. школьников.

26. Возрастные особенности развития физических способностей школьников.

27. Система планирования педагогического процесса по ФК в школе. Проверка и оценивание успеваемости на уроках ФК

28. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Особенности ФК студентов. Программно-нормативное обеспечение физкультурного образования студентов.

29. ФК в средних специальных и высших учебных заведениях: Деятельность преподавателя в ВУЗе. Деятельность кафедры ФВ и спортивного клуба ВУЗа. ФК в быту студентов.

30. Особенности ФК взрослых: неспециальное физкультурное образование взрослых, спорт и двигательная реабилитация населения; физическая рекреация населения.

31. Физическая культура как вид культуры. Определение понятия культура. Структура физической культуры. Функции физической культуры.

32. Система физической культуры Понятие о системе ФК. Общие принципы системы

33. Средства формирования физической культуры личности.

34. Принципы построения занятия физическими упражнениями

35. Техника физических упражнений. Структура техники физических упражнений.

36. Особенности организации и проведения внеклассной работы в школе.

Составитель: Монахова Е.Г., доцент кафедры физической культуры и спорта