

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Осетинский государственный университет  
имени Коста Левановича Хетагурова»**

**УТВЕРЖДАЮ  
проректор по УР**

 **А.М. Дигурова**  
« \_\_\_\_ » 20 17 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика физического воспитания»**

**Направление 44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль Физическая культура**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная**

**Владикавказ 2017**

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г., № 1426, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 44.03.01 Педагогическое образование, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 27.04.2017 г., протокол № 11.

Составитель: Профессор Ларионов В.И.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин (30 июня 2017 г., протокол № 11)

Зав. каф.  Ларионов Владимир Иванович

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (3 июля 2017 г., протокол № 5)

Председатель  Хамиков Феликс Георгиевич

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 16 зачетные единицы (576 часов).

Форма промежуточной аттестации – экзамен

	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	576	3,4,5,6,7
Аудиторные занятия	304	3,4,5,6,7
Контактная работа	304	3,4,5,6,7
Практические занятия	116	3,4,5,6,7
Лабораторные работы	-	-
Самостоятельная работа	179	3,4,5,6,7
Курсовые работы, рефераты	1	
Вид итогового контроля	экзамен	

## 2. Цели и задачи освоения дисциплины

**Целью дисциплины «Теория и методика физической воспитания»**

**Целью изучения дисциплины** является освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории физического воспитания и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности бакалавров физической культуры в соответствии с рынком труда

**Задачи:**

В ходе изучения дисциплины студент должен научиться решать следующие **профессиональные задачи;**

способствовать социализации, формированию общей культуры личности и приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

решать педагогические задачи в рамках учреждений дошкольного, общего и профессионального образования;

осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий; определять содержание обучения в рамках учебных планов;

привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности;

способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства становления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни; выявлять актуальные вопросы в сфере физического воспитания.

**В результате освоения дисциплины студент должен:**  
**знать:**

- основные понятия культуры и спорта физической;
- основные этапы развития системы физического воспитания;
- основные закономерности физического воспитания;
- формы и методы проведения занятий физической культурой и спортом;
- основные средства физического воспитания;
- основные средства физического воспитания;
- методику формирования двигательных умений и навыков;

- основные методы обучения и совершенствования физических кондиций человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- основные закономерности развития морфофункциональных способностей человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке занимающихся различного возраста и квалификации;
- формировать здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься физическими упражнениями;
- уметь применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность.

**владеть:**

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

является освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории физического воспитания и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

В ходе изучения дисциплины студент должен научиться решать следующие профессиональные **задачи**;

способствовать социализации, формированию общей культуры личности и приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

решать педагогические задачи в рамках учреждений дошкольного, общего и профессионального образования;

осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;

определять содержание обучения в рамках учебных планов;

привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;

подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности;

способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средств в становлении и укреплении здоровья, приобщения к здоровому образу жизни.

выявлять актуальные вопросы в сфере физического воспитания;

решать педагогические задачи адаптивной физической культуры.

**Задачи:**

В ходе изучения дисциплины студент должен научиться решать следующие **профессиональные задачи**;

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности и приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;
- решать педагогические задачи в рамках учреждений дошкольного, общего и профессионального образования;
- осуществлять обучение и воспитание занимающихся в процессе занятий;
- определять содержание обучения в рамках учебных планов;
- привлекать население к рекреационной деятельности как фактору здорового образа жизни;
- подбирать адекватные поставленным задачам средства, методы и формы рекреационной деятельности;
- способствовать осознанному использованию средств физической культуры как средства становления и укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни;
- выявлять актуальные вопросы в сфере физического воспитания.

**В результате освоения дисциплины студент должен:**

**знать:**

- основные понятия физического воспитания;
- основные этапы развития системы физического воспитания;
- основные закономерности физического воспитания;
- формы и методы проведения занятий физической культурой и спортом;
- основные средства физического воспитания;
- основные средства физического воспитания;
- методику формирования двигательных умений и навыков;
- основные методы обучения и совершенствования физических кондиций человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- основные закономерности развития морфофункциональных способностей человека в процессе занятий физической культурой и спортом;
- методику оздоровительных физкультурно-спортивных занятий с различными группами населения;

**уметь:**

- формулировать конкретные задачи в физическом воспитании различных групп населения, в подготовке занимающихся различного возраста и квалификации;
- формировать здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься физическими упражнениями;
- уметь применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность.

**владеть:**

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

### **3. Место дисциплины в структуре ОПОП**

«Теория и методика физического воспитания» (ТиМФВ) относится к профессиональному циклу дисциплин Б 1. Ей отводится ведущая роль в решении важнейшей и крайне сложной проблемы – обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры.

Это определяется следующими составляющими:

- во-первых, фундаментальным характером профессионально ориентированных знаний, умений и навыков, составляющих основу для всех профилирующих учебных дисциплин учебного плана;

- во-вторых, интегрирующей ролью теории и методики физического воспитания в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности бакалавра по профилю физическая культура;

Знания в области теории и методики физического воспитания призваны обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ физического воспитания и спорта, а также привить студентам умения и навыки практической реализации основных положений (ТиМФВ) в будущей профессиональной деятельности.

Как учебная профилирующая дисциплина «Теория и методика физического воспитания» обеспечивает широкую теоретическую подготовку студентов к профессиональной деятельности в области физической культуры. Освоение материалов теории и методики физического воспитания способствует развитию у студентов материалистического мировоззрения, воспитания педагогического мышления и, главное, формирование специальных знаний и умений. Все это позволяет будущему специалисту связывать физическое воспитание с другими видами воспитания, обобщать опыт педагогической практики, самостоятельно и творчески находить новые пути физического образования, методы и средства физической подготовки, а также мотивов к здоровому образу жизни среди широких слоев населения.

Первостепенное значение тесной взаимосвязи теории и методики физического воспитания прослеживается с дисциплинами профессионального блока особенно физкультурно-спортивной направленности, где прочные теоретические знания существенно облегчают процесс обучения новым двигательным действиям, способствует глубокому осмыслению изучаемого материала.

Не менее важной является тесная связь «ТиМФВ» с педагогической практикой, в процессе которой студенты приобретают целостное представление о профессии.

Повышение требований к уровню профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры, увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний будущих специалистов. Дисциплина изучается на 2 - 4 курсах очной формы обучения.

4. Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

Коды компетенций	Содержание компетенций	
ОПК-2	способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	возрастных
ПК 1	готовностью сознавать социальную значимость своей будущей профессии, обладать мотивацией к осуществлению профессиональной деятельности	
ПК 4	готовностью к профессиональной деятельности в соответствии с нормативно-правовыми актами сферы образования	
ПК 11	готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования готовностью использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области образования	

#### 4. 1 Требования к результатам освоения дисциплины

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций:

ОПК-2	способность осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся	Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- основы педагогики и психологии;</li><li>- особенности возрастного развития личности;</li><li>- общие особенности построения процесса обучения в учреждениях общего и дополнительного образования.</li></ul>
		Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- планировать и осуществлять образовательно-воспитательный процесс с различными возрастными категориями обучающихся;</li><li>- учитывать особенности возрастного и индивидуального развития обучающихся;</li><li>- выстраивать педагогически оправданные взаимодействия с обучающимися различных социально-демографических групп.</li></ul>
		Завершающий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- навыками осуществления образовательно-воспитательного процесса с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.</li></ul>
<b>Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):</b>			
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта;</li><li>- основы педагогики физической культуры;</li><li>- основы теории и методики физического воспитания;</li><li>- основы возрастной педагогики и психологии;</li><li>- основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.</li></ul>
		Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов;</li><li>- использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии;</li><li>- реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и</li></ul>

		Завершающий этап (навыки)	двигательной подготовленности обучающихся. <b>Владеть:</b> - навыками разработки и осуществления учебно-воспитательного процесса в системе общего образования по предмету «физическая культура».
<b>Выпускник программы бакалавриата должен обладать следующими профессиональными компетенциями (ПК):</b>			
ПК-1	готовность реализовывать образовательные программы по предмету в соответствии с требованиями образовательных стандартов	Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - законодательные акты в сфере образования, физической культуры и спорта; - основы педагогики физической культуры; - основы теории и методики физического воспитания; - основы возрастной педагогики и психологии; - основы видов спорта, входящих в программу обучения различных категорий населения.
		Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> - разрабатывать учебные программы по предмету физическая культура на основе государственных образовательных стандартов; - использовать в процессе обучения современные виды спорта и оздоровительные технологии; - реализовывать учебные программы в зависимости от возраста и двигательной подготовленности обучающихся.
ПК-4	способность использовать возможности образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого предмета	Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - педагогику физической культуры; - теорию и методику физического воспитания для различных категорий обучающихся; - взаимосвязь педагогики физической культуры с гуманитарными и естественнонаучными дисциплинами; - факторы, определяющие эффективность учебно-воспитательного процесса; - способы оценки качества учебно-воспитательного процесса.
		Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> - эффективно осуществлять учебно-воспитательный процесс в различными категориями обучающихся; - рационально использовать методы, средства и формы воспитания и обучения; - использовать основные положения и достижения смежных наук для повышения качества учебно-воспитательного процесса.

		Завершающий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> - навыками создания образовательной среды для повышения качества учебно-воспитательного процесса на основе межпредметных связей; - навыками анализа результатов осуществления учебно-воспитательного процесса с различными категориями обучающихся.
ПК-11	готовность использовать систематизированные теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области	Начальный этап (знания)	<b>Знать:</b> - основы научно-исследовательской деятельности; - основные методы педагогических исследований; - особенности использования современных научных данных в учебно-воспитательном процессе; - современные информационные технологии; - основы обработки и анализа научной информации.
		Продвинутый этап (умения)	<b>Уметь:</b> - проводить научные исследования в рамках учебно-воспитательного процесса; - анализировать полученные результаты собственных научных исследований; - анализировать современные научные достижения в области педагогики физической культуры и смежных науках; - использовать современные информационные технологии для получения и обработки научных данных; - использовать результаты научных достижений в профессиональной деятельности.
		Завершающий этап (навыки)	<b>Владеть:</b> - навыками сбора и обработки научных данных; - навыками использования современных научных достижений в учебно-воспитательном процессе с различными категориями обучающихся.

**5. Технологическая карта дисциплины**  
**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ)**

В таблице представлено примерное распределение учебного времени по частям, разделам и темам учебной дисциплины.

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
<b>3 семестр</b>				
<b><u>Тема №1</u></b> Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования; Профессиональная деятельность специалиста «физической культуры» Ведущая роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.	2	2	УСТНЫЙ ОПРОС, ЭССЕ. Реферативное сообщений	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b><u>Тема №2</u></b> История становления теории и методики физического воспитания, Ведущая роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.	2	2	УСТНЫЙ ОПРОС, ЭССЕ. Реферативное сообщений	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b><u>Тема №3</u></b> ТМФК в системе физкультурного образования ТМФК, как научная и учебная дисциплина Роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы Понятийный аппарат теории физического воспитания	2	2	Устный опрос	1,2,4,5,6,9, 11,12,14. Устный опрос
<b><u>Тема №4</u></b> Физическая культура как общественное явление, ее функции, формы, основные понятия. Характеристика понятий «функция» и «форма». Специфические функции физической культуры. Общекультурные, воспитательные функции.	2	2	Реферативное сообщение	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b><u>Тема №5</u></b>	4	4	Контрольный	1,2,4,5,6,9,

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
Формы и разновидности физической культуры.			опрос	11,12,14.
<b>Тема №6</b> Общая характеристика Российской системы физического воспитания. - Условия функционирования Российской системы физического воспитания. - Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества.	2	2	Контрольный опрос Реферативное сообщение	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b>Тема №7</b> Цель, задачи, общие принципы Российской системы физического воспитания. - Задачи физического воспитания. - Общие принципы системы физического воспитания.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
	18	18		
<b>4 семестр</b>				
<b>Тема №8</b> Общая характеристика средств физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания - Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b>Тема №9</b> Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания - Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. - Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b>Тема №10</b>	4	4	Контрольный	1,2,4,5,6,9,

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
Характеристика техники физических упражнений. - Техника двигательного действия. - Классификация физических упражнений.			опрос Реферативное сообщение, презентация	11,12,14.
<b><u>Тема №11</u></b> Нагрузка и отдых как основные компоненты физического воспитания - Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.	2	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b><u>Тема №12</u></b> Основы обучения двигательным действиям - Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения. - Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. - Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. - Особенности обучения двигательным действиям. - Технология обучения двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивида	6	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.
<b><u>Тема №13</u></b> Планирование, контроль и учет в физическом воспитании - Понятие о планировании и их сущность. - Виды планирования, задачи и содержание планирования на примере общеобразовательной школы. - Основные принципы планирования. - Логика планирования. - Основные документы планирования и их характеристика. - Этапы планирования. - Контроль в физическом воспитании. Связь планирования и контроля.	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14.

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.</li> <li>- Метод контрольных испытаний.</li> </ul>				
<b><u>Тема №14</u></b> Характеристика форм физического воспитания. Урок основная форма проведения занятий по физическому воспитанию. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.</li> <li>- Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания.</li> <li>- Урок как основная форма организации занятий.</li> <li>- Общая структура занятий.</li> <li>- Особенности построения занятий урочного типа.</li> </ul>	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 10,11,12,14
<b><u>Тема №16</u></b> Методика организации учащихся на уроке. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разнообразие методов организации, учащихся на занятии.</li> <li>- Особенности методов организации, учащихся на занятии.</li> </ul>	2	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14
<b><u>Тема №17</u></b> Принципы обучения в физическом воспитании. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре.</li> <li>- Система принципов и их структура.</li> <li>- Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании.</li> <li>- Специальные принципы построения процесса физического воспитания.</li> </ul> Взаимосвязь методических принципов.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14
<b><u>Тема №19</u></b>	4	4	Контрольный	1,2,4,5,6,9,

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
Методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физического воспитания Методика написания исследовательских работ по проблематике физического воспитания (рефераты, курсовые, ВКР)			опрос Реферативное сообщение, презентация	11,12,14
Всего	36	36		
<b>5 семестр</b>				
<b><u>Тема №21</u></b> Закономерности развития физических качеств Сенситивные периоды развития двигательных способностей	4	4		
<b><u>Тема №21</u></b> Воспитание и развитие координационных способностей. - Ловкость (координационные способности) как физическое качество. - Методика развития ловкости.	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14
<b><u>Тема №22</u></b> Воспитание выносливости - Общая характеристик выносливости. - Методика развития выносливости. - Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. - Возрастные периоды развития	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14
<b><u>Тема №23</u></b> Воспитание силовых способностей. - Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. - Методика развития силы. - Возрастные периоды развития.	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14
<b><u>Тема №24</u></b> Воспитание скоростных способностей.	6	6	Контрольный опрос	1,2,4,5,6,9, 11,12,14

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Быстрота как физическое качество.</li> <li>- Методика развития быстроты.</li> <li>- Возрастные периоды развития</li> </ul>			Реферативное сообщение, презентация	
<b><u>Тема №25</u></b> Воспитание гибкости <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гибкость. Общая характеристика.</li> <li>- Методика развития гибкости.</li> <li>- Возрастные периоды развития гибкости.</li> </ul>	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9, 11,12,14
	36	36		
<b><u>6 семестр</u></b>				
<b><u>Тема №26</u></b> Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9,11,12,14
<b><u>Тема №27</u></b> Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.	4	2	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9,11,12,14
<b><u>Тема №28</u></b> Физическая культура в учебных заведениях различного типа. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физическая культура в системе высшего и среднего образования и быту студенческой молодежи.</li> </ul>	4	4	эссе	1,2,4,5,6,9,11,12,14
<b><u>Тема №29</u></b> Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту трудящихся.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9,11,12,14

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
<b>Тема №30</b> Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9,1112,14
<b>Тема №31</b> Теоретические основы спорта и спортивной подготовки	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,3,5,7,12,13,14
	<b>26</b>	<b>26</b>		
<b>7 семестр</b>				
<b>Тема №32</b> Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,7,9.
<b>Тема №33</b> Основы методики адаптивного физического воспитания - сущность, структура, функции, принципы, методологические основы адаптивного физического воспитания; - цели и задачи адаптивного физического воспитания; - роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,9,1112,14
<b>Тема №34</b> Особенности деятельности учителя по адаптивному физическому воспитанию в образовательных учреждениях с детьми специальных медицинских групп; - показания и противопоказания к занятиям	6	6	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	1,2,4,5,6,7,9,11,12,14
<b>Тема №35</b>	4	4	Контрольный	1,2,4,5,6,9,1112,14

Наименование частей, разделов, тем	ДО			
	Лекции	Практические занятия	Формы контроля	Литература
Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки.			опрос Реферативное сообщение, презентация	
Тема №36 Основы теории и методики преподавания новых физкультурноспортивных видов	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	
Тема №37 Структура и содержание занятий по новым физкультурноспортивным видам	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	
Тема №38 Организация и контроль тренировочного процесса по новым физкультурноспортивным видам	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	

Тема №39 Туризм как средство физического воспитания. История развития туризма. Виды туризма. Топографическая подготовка туриста. Организация туристского похода. Пешеходный туризм. Лыжный туризм. Горный туризм  Водный туризм. Массовые туристские соревнования школьников. Содержание и формы туристской работы с детьми.	4	4	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	
Тема №40 Горный туризм Водный туризм. Массовые туристские соревнования школьников. Содержание и формы туристской работы с детьми.	2	2	Контрольный опрос Реферативное сообщение, презентация	
	<b>36</b>	<b>36</b>		

**Самостоятельная работа. (218 час.)**

№	Наименование вопросов, изучаемых на лекции.	Содержание	Формы контроля
1.	<p>Введение в теорию и методику физической воспитания</p> <p>Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования;</p>	<p>Ведущая роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p>Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни.</p> <p>Сущность формирования физкультурного образования.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>

2.	<p>Значение ТМФВ в системе научных знаний: ТМФВ как научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФВ; Структура учебного предмета. Связь с другими учебными дисциплинами.</p>	<p>Место курса ТМФВ в системе профилирующих дисциплин на факультете физической подготовки, интегрирующая роль курса. Исторический и классовый характер физического воспитания, причины возникновения и развития физического воспитания. Характерные признаки физического воспитания в обществе: направленность, народность, научность.</p>	Реферативное сообщение.
3.	<p>Характеристика понятий «функция» и «форма». Специфические функции физической культуры. Общекультурные, воспитательные функции. Формы и разновидности физической культуры.</p>	Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).	Мини-тестирование
4.	<p>Условия функционирования Российской системы физического воспитания. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества. Задачи физического воспитания. Общие принципы системы физического воспитания.</p>	<p>Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям. Реализация принципов обучения в физическом воспитании</p>	Реферативное сообщение.
5.	<p>Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.</p>	Общность и различие физических упражнений и физического труда, как средства физического воспитания.	<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Мини-тестирование</p>

6.	<p>Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Техника двигательного действия.</p> <p>Классификация физических упражнений.</p>	<p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> <p>Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.</p> <p>Средства и методы интегрального воздействия на совершенствования двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
7.	<p>Характеристика методов обучения в физическом воспитании.</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения.</p> <p>Игровой и соревновательный методы.</p> <p>Методы словесного воздействия.</p> <p>Методы обеспечения наглядности.</p> <p>Требования к методам.</p>	<p>Специальные «идеомоторные» психологические и другие методы.</p>	<p>Устный опрос</p>
8.	<p>Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре.</p> <p>Система принципов и их структура.</p> <p>Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании.</p> <p>Специальные принципы построения процесса физического воспитания.</p>	<p>Различия принципов обучения в физическом воспитании</p> <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>	<p>Устный опрос</p>
9.	<p>Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.</p> <p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.</p> <p>Особенности обучения двигательным действиям.</p>	<p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p>

10.	<p>Характеристика форм физического воспитания.</p> <p>Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.</p> <p>Общая структура занятий.</p> <p>Особенности построения занятий урочного типа.</p> <p>Особенности занятий поурочного типа.</p> <p>Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания.</p> <p>Урок как основная форма организации занятий.</p>	<p>Неурочные формы занятий самостоятельные, игры, соревнования.</p> <p>Основы построения системы знаний</p>	<p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
11.	<p>Понятие о планировании и их сущность.</p> <p>Виды планирования, задачи и содержание планирования на примере общеобразовательной школы.</p> <p>Основные принципы планирования.</p> <p>Основные документы планирования и их характеристика.</p> <p>Этапы планирования.</p> <p>Контроль в физическом воспитании. Связь планирования и контроля.</p> <p>Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.</p>	<p>Метод контрольных испытаний.</p> <p>Методология врачебного контроля.</p> <p>Логика планирования.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>

12.	<p>Определение понятий физических качеств. Классификация двигательных качеств и их характеристика.</p>	<p>Взаимосвязь физического развития и развития физических качеств. Принцип переноса физических качеств.</p>	<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Мини-тестирование</p>
13.	<p>Ловкость (координационные способности) как физическое качество. Методика развития ловкости.</p>		<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>
14.	<p>Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. Методика развития силы. Возрастные периоды развития.</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>
15.	<p>Быстрота как физическое качество. Методика развития быстроты. Возрастные периоды развития</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>
16.	<p>Гибкость. Общая характеристика. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости.</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>
17.	<p>Общая характеристик выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p>	<p>Возрастные периоды развития гибкости. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>

18.	<p>Значение и задачи физического воспитания школьного возраста.</p> <p>Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста.</p> <p>Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте.</p> <p>Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией.</p> <p>Формы физического воспитания и контроля.</p>	<p>Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.</p> <p>Физическое воспитание во вспомогательных школах.</p> <p>Физическое воспитание в школах интернатах и детских домах.</p> <p>Особенности физического воспитания в сельской школе.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
19.	<p>Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны.</p> <p>Физическое воспитание студенческой молодежи.</p> <p>Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.</p>	<p>Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
20.	<p>Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.</p> <p>Средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Методические особенности профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>Обусловленность профессионально-прикладной физической подготовки и особенности задач.</p> <p>Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p>

21.	<p>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для здоровых людей.</p>	<p>Сущность оздоровительного эффекта, направленность двигательной деятельности для здоровых людей, для лиц, перенесших заболевания, травмы.</p> <p>Ведущая роль активной мышечной деятельности в решении оздоровительных задач.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией.</p> <p>Особенности планирования в системе оздоровительной физической подготовки.</p>	Реферативное сообщение.
22.	<p>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для здоровых людей.</p>	<p>Сущность оздоровительного эффекта, направленность двигательной деятельности для здоровых людей, для лиц, перенесших заболевания, травмы.</p>	Устный опрос. Контрольная работа
23.	<p>Основы методики адаптивного физического воспитания:</p> <p>сущность, структура, функции, принципы, методологические основы адаптивного физического воспитания;</p> <p>цели и задачи адаптивного физического воспитания;</p> <p>роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p>	<p>Ведущая роль активной мышечной деятельности в решении оздоровительных задач.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией.</p> <p>Особенности планирования в системе оздоровительной физической подготовки.</p>	Реферативное сообщение.

Примечание:

Отдельные виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.

При использовании индивидуальных образовательных траекторий в рамках индивидуального учебного плана подготовки специалиста изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## 6. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии: традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий; лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции; реферат – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;

онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);

видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

Технологии электронного обучения реализуются при помощи электронной образовательной среды СОГУ (при использовании ресурсов ЭБС), в ходе проведения автоматизированного тестирования и т.д.

## 7. Методические указания по дисциплине

### 7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;

углубления и расширения теоретических знаний;

формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;

формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;

развития и закрепления исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 36 часов и состоит из:

работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;

выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;

подготовки рефератов;

---

Рекомендованная литература

ОСНОВНАЯ :

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры комитет РФ по физической культуре: учебник для студентов вузов Физическая культура и С 2005
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 340 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., стереотип. - СПб. : Лань, 2010. - 159 с. : ил.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)
6. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - М. : Советский спорт, 2009. - 199 с.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник для высших учебных заведений: в 2 т. / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010.
10. Физическая культура. 1-11 классы : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. М. : Дрофа, 2002. – 96 с.
11. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К.Д. Чермит. - М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
13. <http://www.fizkulturaisport.ru/>
14. [http://fizruk.net/bibl/book\\_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html](http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html)

Наименование частей, разделов, тем	ДО			Литература
	Кол-во часов	Вопросы рассматриваемые на практических занятиях		
<b>3 семестр</b>				
<b>Тема №1</b> Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования; Профессиональная деятельность специалиста «физической культуры» Ведущая роль курса ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту. Основные понятия ФК	2	<p>Цель: Ознакомиться с основными сторонами профессиональной деятельности специалиста «физической культуры»</p> <p>Ведущая роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности специалиста по физической культуре и спорту.</p> <p>Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни.</p> <p>Сущность формирования физкультурного</p> <p>Понятие «физическая культура» и ее связь с общей культурой.</p> <p>Понятие «физическое воспитание» и его характеристика.</p> <p>Понятие «спорт» и его характеристика.</p> <p>Понятие «физическое развитие».</p>	<p>Семинар в диалоговом режиме разбор конкретных ситуаций</p>	1,2,4,5,6, 11,12,14.

Наименование частей, разделов, тем	ДО			Литература
	Кол-во часов	Вопросы рассматриваемые на практических занятиях		
		Показатели, законы, определяющие физическое развитие. Понятие «физическая подготовка» и «физическая подготовленность». Понятие «физическое образование» и его характеристика. Понятие «физическое совершенство» и его характеристика. Подготовка и проведение научного исследования.		
<b><u>Тема №2</u></b> История становления теории и методики физического воспитания, Ведущая роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.	4	Цель: Рассмотреть историю становления и роль ТМФВ как науки и учебной дисциплины.  Исторический и классовый характер физического воспитания, причины возникновения и развития физического воспитания. Характерные признаки физического воспитания в обществе: направленность, народность, научность.	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6, 11,12,14.
<b><u>Тема №3</u></b> ТМФВ в системе физкультурного	4	Цель: Рассмотреть ведущую роль курса ТМФВ в становлении	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6, 10,11,12,14

Наименование частей, разделов, тем	ДО			Литература
	Кол-во часов	Вопросы рассматриваемые на практических занятиях		
<p>образования</p> <p>ТМФВ, как научная и учебная дисциплина</p> <p>Роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы</p> <p>Понятийный аппарат теории физического воспитания</p>		<p>бакалавра физической культуры, в системе физкультурного образования, как научной и учебной дисциплины</p> <p>Место курса ТМФВ в системе профилирующих дисциплин на факультете физической подготовки, интегрирующая роль курса.</p> <p>ТМФВ, как научная и учебная дисциплина</p> <p>Роль курса ТМФВ в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы</p>		
<p><b>Тема №4</b></p> <p>Физическая культура как общественное явление, ее функции, формы, основные понятия.</p> <p>Характеристика понятий «функция» и «форма».</p> <p>Специфические функции физической культуры.</p> <p>Общекультурные, воспитательные функции.</p>	4	<p>Цель: Изучить основные функции, формы, основные понятия ТМФК, место ФК в современном обществе.</p> <p>Характеристика понятий «функция» и «форма».</p> <p>Специфические функции физической культуры.</p> <p>Общекультурные, воспитательные функции.</p> <p>Формы и разновидности физической культуры.</p>	Разбор конкретных ситуаций, ИКТ	1,2,4,5,6, 11,12,14

Наименование частей, разделов, тем	ДО			Литература
	Кол-во часов	Вопросы рассматриваемые на практических занятиях		
<b>Тема №5</b> Формы и разновидности физической культуры.	4	Формы и разновидности физической культуры.	Семинар в диалоговом режиме, ИКТ	1,2,4,5,6, 11,12,14
Всего:	18			
<b>4 семестр</b>				
<b>Тема №6</b> Общая характеристика Российской системы физического воспитания. - Условия функционирования Российской системы физического воспитания. - Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества.	2	Цель: Ознакомиться с общей характеристикой Российской системы физического воспитания.  Условия функционирования Российской системы физического воспитания. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества. Основы функционирования Российской системы физического воспитания Понятие «система физического воспитания». Цель физического воспитания. Задачи системы физического воспитания. Основы системы физического воспитания: - мировоззренческие основы; - теоретико-методические основы;	Семинар в диалоговом режиме разбор конкретных ситуаций	1,2,4,5,6,11,12,14

Наименование частей, разделов, тем	ДО			Литература
	Кол-во часов	Вопросы рассматриваемые на практических занятиях		
		- программно-нормативные; - организационные основы.		
<b><u>Тема №7</u></b> Цель, задачи, общие принципы Российской системы физического воспитания. - Задачи физического воспитания. - Общие принципы системы физического воспитания.	4	Цель: Изучить цель, задачи, общие принципы ФК. Характеристика цели ФВ. Основные задачи ФВ Разновидности принципов Ф Общие принципы ФВ.	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14
<b><u>Тема №8</u></b> Общая характеристика средств физического воспитания. Разновидности средств физического воспитания - Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.	4	Цель: Ознакомиться с общей характеристикой средств физического воспитания . Изучить их разновидности .  Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного воздействия средств ФВ	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14
<b><u>Тема №9</u></b> Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания	4	Цель: Изучить основные характеристики физического упражнения – как основного средства физического воспитания.	Разбор конкретных ситуаций, ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14

Наименование частей, разделов, тем	ДО			Литература
	Кол-во часов	Вопросы рассматриваемые на практических занятиях		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</li> <li>- Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.</li> </ul>		<p>Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.</p>		
<p><b>Тема №10</b> Характеристика техники физических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника двигательного действия.</li> <li>- Классификация физических упражнений.</li> </ul>	4	<p>Цель: Изучить основные характеристики техники физических упражнений – как основного средства физического воспитания.</p> <p>Техника двигательного действия. Структура техники Разновидности техники Классификация физических упражнений.</p>	Семинар в диалоговом режиме, ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14

<b>Тема №11</b> Нагрузка и отдых как основные компоненты физического воспитания - Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.	4	Цель: Изучить основные компоненты физического упражнения.  Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. Взаимосвязь объёма и интенсивности ФУ Разновидности отдыха Значение отдыха	разбор конкретных ситуаций,	1,2,4,5,6,11,12,14
Всего	18		Семинар в диалоговом режиме ИКТ	
<b>5 семестр</b>				
<b>Тема №12</b> Основы обучения двигательным действиям - Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения. - Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. - Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. - Особенности обучения двигательным действиям. - Технология обучения	4	Цель: Ознакомиться с основными этапами в обучении двигательным действиям.  Основные понятия Двигательное умение- понятие, признаки. Понятие двигательный навык.  Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. Формирование специальных знаний в процессе обучения в	Семинар в диалоговом режиме	1,2,4,5,6,11,12,14

<b>Тема №13</b> Планирование, контроль и учет в физическом воспитании	6	Цель: Изучить основы планирования, контроля и учета, как единого процесса физического	Семинар в диалоговом режиме разбор конкретных	1,2,4,5,6,11,12,14
--	---	---	--	--------------------

двигательным действиям и развивающего воздействия на физические качества индивида		<p>физическом воспитании.</p> <p>Особенности обучения двигательным действиям.</p> <p>Основы формирования двигательного навыка.</p> <p>Физиологический механизм формирования двигательного навыка.</p> <p>Структура процесса обучения и особенности его этапов:</p> <p>а) этап начального разучивания. Цель, задачи, средства, методы;</p> <p>б) этап углубленного разучивания. Цель, задачи, средства, методы;</p> <p>в) этап закрепления дальнейшего совершенствования. Цель, задачи, средства, методы.</p>		
---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о планировании и их сущность.</li> <li>- Виды планирования, задачи и содержание планирования на примере общеобразовательной школы.</li> <li>- Основные принципы планирования.</li> <li>- Логика планирования.</li> <li>- Основные документы планирования и их характеристика.</li> <li>- Этапы планирования.</li> <li>- Контроль в физическом воспитании. Связь планирования и контроля.</li> <li>- Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.</li> <li>- Метод контрольных испытаний.</li> </ul>		<p>воспитания и спорта</p> <p>Понятие о планировании и их сущность.</p> <p>Виды планирования, задачи и содержание планирования на примере общеобразовательной школы.</p> <p>Основные принципы планирования.</p> <p>Логика планирования.</p> <p>Основные документы планирования и их характеристика.</p> <p>Этапы планирования.</p> <p>Контроль в физическом воспитании.</p> <p>Связь планирования и контроля.</p> <p>Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.</p>	ситуаций	
<p><b>Тема №14</b></p> <p>Характеристика форм физического воспитания.</p> <p>Урок основная форма проведения занятий по физическому воспитанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.</li> <li>- Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и</li> </ul>	6	<p>Цель: Рассмотреть многообразие форм физического воспитания.</p> <p>Изучить особенности, построение и методику организации урока ФК.</p> <p>Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания.</p> <p>Классификация форм занятий в физическом воспитании.</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,10,11,12,14

<p>задач системы физического воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Урок как основная форма организации занятий.</li> <li>- Общая структура занятий.</li> <li>- Особенности построения занятий урочного типа.</li> </ul>		<p>Урочные формы занятий и их характеристика.</p> <p>Структура занятий урочного типа.</p> <p>Малые формы занятий неурочного типа и их характеристика.</p> <p>Крупные формы занятий неурочного типа и их характеристика.</p> <p>Соревновательные формы</p> <p>Урок как основная Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.</p> <p>Форма организации занятий.</p> <p>Общая структура занятий.</p> <p>Особенности построения занятий урочного типа.</p> <p>Структура урока и характеристика его частей.</p> <p>Постановка задач урока.</p> <p>Классификация уроков в зависимости от решаемых задач.</p> <p>Организация и методические основы проведения урока физической культуры.</p> <p>Дозирование физических нагрузок на уроке.</p> <p>Учет успеваемости.</p> <p>Методика хронометрирования урока физической культуры.</p> <p>Графическое изображение плотности урока.</p> <p>Факторы, влияющие на плотность урока.</p> <p>Оценка дозировки упражнений и общей нагрузки на уроке на основе</p>	<p>Разбор конкретных ситуаций</p>	
--	--	--	-----------------------------------	--

		<p>графика динамики пульса. Педагогический анализ урока. Схема анализа урока.</p>		
<p><b>Тема №16</b> Методика организации учащихся на уроке. - Разнообразие методов организации, учащихся на занятии. - Особенности методов организации, учащихся на занятии.</p>	4	<p>Цель: Изучить основные методы организации учащихся на уроке ФК.</p> <p>Разнообразие методов организации, учащихся на занятии. Особенности методов организации, учащихся на занятии.</p>	<p>Семинар в диалоговом режиме ИКТ Разбор конкретных ситуаций</p>	1,2,4,5,6,11,12,14
<p><b>Тема №17</b> Принципы обучения в физическом воспитании. - Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре. - Система принципов и их структура. - Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании. - Специальные принципы построения процесса физического воспитания. Взаимосвязь методических принципов.</p>	6	<p>Цель: Изучить основные принципы обучения в физическом воспитании.</p> <p>Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре. Система принципов и их структура. Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании. Специальные принципы построения процесса физического воспитания. 1. Специфические принципы ФВ: Принцип непрерывности процесса физического воспитания. Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.</p>	<p>Семинар в диалоговом режиме ИКТ Разбор конкретных ситуаций</p>	

		Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. Принцип циклического построения занятий. Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Взаимосвязь методических принципов		
<b><u>Тема №18</u></b> Методы обучения в физическом воспитании. - Характеристика методов обучения в физическом воспитании. - Методы строго регламентированного упражнения. - Игровой и соревновательный методы. - Методы словесного воздействия. - Методы обеспечения наглядности. - Требования к методам.	6	Цель: Изучить основные методы обучения в физическом воспитании.  Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения.  Игровой и соревновательный методы. Методы словесного воздействия. Методы обеспечения наглядности. Требования к методам.	Семинар в диалоговом режиме, ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14
<b><u>Тема №19</u></b> Методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физического воспитания Методика написания исследовательских работ по	6	Методы исследования: анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных; педагогическое наблюдение; индуктивный и дедуктивный	разбор конкретных ситуаций,	1,2,4,5,6,11,12,14

проблематике физического воспитания (рефераты, курсовые, ВКР)		методы; педагогический эксперимент Методика написания исследовательских работ по проблематике физического воспитания (рефераты, курсовые, ВКР)		
Всего	40			

6 семестр				
<b>Тема №20</b> Закономерности развития физических качеств - Определение понятий физических качеств. - Классификация двигательных качеств и их характеристика. - Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.		4	Цель: Изучить основные закономерности развития физических качеств.  Определение понятий физических качеств. Классификация двигательных качеств и их характеристика. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.	Семинар в диалоговом режиме ИКТ  1,2,4,5,6,11,12,14
<b>Тема №21</b> Воспитание и развитие координационных способностей. - Ловкость (координационные способности) как физическое качество. - Методика развития ловкости.		4	Цель: Изучить основные закономерности развития ловкости.  Ловкость (координационные способности) как физическое качество. Основы развития координационных способностей Методика развития ловкости.	Семинар в диалоговом режиме ИКТ  1,2,4,5,6,11,12,14
<b>Тема №22</b> Воспитание выносливости - Общая характеристик выносливости. - Методика развития выносливости. - Факторы, определяющие степень воздействия		6	Цель: Изучить основные закономерности воспитания и развития выносливости.  Общая характеристик выносливости. Методика развития выносливости.	Семинар в диалоговом режиме ИКТ  1,2,4,5,6,11,12,14

упражнений при развитии выносливости. - Возрастные периоды развития		Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.		
<b><u>Тема №23</u></b> Воспитание силовых способностей. - Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. - Методика развития силы. - Возрастные периоды развития.	6	Цель: Изучить основные закономерности воспитания и развития силовых способностей.  Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. Методика развития силы. Возрастные периоды развития	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14
<b><u>Тема №24</u></b> Воспитание скоростных способностей. - Быстрота как физическое качество. - Методика развития быстроты. - Возрастные периоды развития	6	Цель: Ознакомиться с основными характеристиками быстроты как физического качества. Изучить основные закономерности воспитания и развития скоростных способностей.  Быстрота как физическое качество. Составляющие быстроты. Методика развития быстроты. Возрастные периоды развития	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14

<b><u>Тема №25</u></b> Воспитание гибкости - Гибкость. Общая характеристика. - Методика развития гибкости. - Возрастные периоды развития гибкости.	2	Цель: Изучить основные закономерности развития гибкости.  Гибкость. Общая характеристика. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости.	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,9,11,12,14
Всего	28			
<b>7 семестр</b>				
<b><u>Тема №26</u></b> Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста.	4	Цель: Изучить особенности физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Значение и задачи ФВ детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Особенности методики занятий физическими упражнениями. Средства ФВ детей раннего и дошкольного возраста Методы ФВ детей раннего и дошкольного возраста. Взаимосвязь видов воспитания	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14

<p><b><u>Тема №27</u></b>  Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста.</p>	<p>4</p>	<p>Цель: Изучить особенности физического воспитания детей и молодежи школьного возраста. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста.</p> <p>2. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста.</p> <p>3. Задачи и средства физического воспитания в младшем школьном возрасте.</p> <p>4. Особенности методики физического воспитания с детьми младшего школьного возраста.</p> <p>5. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста.</p> <p>6. Задачи и средства физического воспитания в среднем школьном возрасте.</p> <p>7. Особенности методики физического воспитания с детьми среднего школьного возраста.</p> <p>8. Особенности возрастного</p>	<p>Семинар в диалоговом режиме ИКТ</p>	<p>1,2,4,5,6,11,12,14</p>
--	----------	--	--	---------------------------

		<p>развития детей старшего школьного возраста.</p> <p>9. Задачи и средства физического воспитания в старшем школьном возрасте.</p> <p>10. Особенности методики физиче</p> <p>Средства ФВ детей и молодежи школьного возраста</p> <p>Методы ФВ детей и молодежи школьного возраста.</p> <p>Взаимосвязь видов воспитания</p>		
<p><b>Тема №28</b></p> <p>Физическая культура в учебных заведениях разного типа.</p> <p>- Физическая культура в системе высшего и среднего образования и быту студенческой молодежи.</p>		Цель: Изучить особенности физического воспитания в учебных заведениях разного типа.		
	4	<p>Задачи, средства, методы физического воспитания.</p> <p>Программа по физическому воспитанию.</p> <p>Задачи, средства, формы занятий ППФП.</p> <p>Планирование и педагогический контроль в ППФП.</p> <p>Значение и задачи физического воспитания студентов.</p> <p>Анализ содержания программы по физическому воспитанию для ВУЗОВ.</p> <p>Особенности физического воспитания студентов в подготовительном,</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14

		<p>специальном и отделении спортивного совершенствования.</p> <p>Формы организации физического воспитания студентов.</p> <p>Физическая культура в быту студентов и в каникулярное время.</p>		
<p><b><u>Тема №29</u></b></p> <p>Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту трудящихся.</p>	2	<p>Цель: Изучить особенности физического воспитания Взрослого населения</p> <p>.Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности</p> <p>Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью.</p> <p>Физическая культура в режиме трудового дня.</p> <p>Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности).</p> <p>Контроль за физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями.</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,,11,12,14

<p><b>Тема №30</b> Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста</p>	2	<p>Цель: Изучить особенности физического воспитания Взрослого населения Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности Значение и задачи физического воспитания взрослого населения, занятого трудовой деятельностью. Физическая культура в режиме трудового дня. Физическая культура в быту взрослого населения (значение, основные формы и их методические особенности). Контроль за физической подготовленностью занимающихся физическими упражнениями. Характеристика функциональных изменений в организме людей в пожилом и старшем возрасте. 2. Методические основы занятий с лицами пожилого и старшего возраста. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,11,12,14

		<p>реабилитационной физической культуры</p> <p>Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.</p> <p>Содержательные основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>Основы построения оздоровительной тренировки.</p>		
<p><b><u>Тема №31</u></b></p> <p>Теоретические основы спорта и спортивной подготовки</p>	6	<p>Понятие «спортивное соревнование».</p> <p>Основные функции и особенности спортивных соревнований.</p> <p>Общая структура спортивных соревнований.</p> <p>Классификация спортивных достижений.</p> <p>Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте.</p> <p>Спортивные достижения и тенденции их развития.</p> <p>Цель и задачи спортивной тренировки.</p> <p>Средства и методы спортивной тренировки.</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,3,4,5,6,7,8,11,12,14

		<p>Общие и специальные принципы спортивной тренировки.</p> <p>Спортивная подготовка как многолетний процесс и ее структура: этап предварительной подготовки, этап начальной спортивной специализации, этап углубленной специализации в избранном виде спорта, этап спортивного совершенствования.</p>		
<p><b><u>Тема №32</u></b></p> <p>Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях.</p>	4	<p>Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры</p> <p>Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.</p> <p>Содержательные основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>Основы построения оздоровительной тренировки.</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,9,11,12,14
<b><u>Тема №33</u></b>	6	Оздоровительная	Семинар в диалоговом	1,2,4,5,6,9,11,12,14

<p>Основы методики адаптивного физического воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность, структура, функции, принципы, методологические основы адаптивного физического воспитания;</li> <li>- цели и задачи адаптивного физического воспитания;</li> <li>- роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</li> </ul>		<p>направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.</p> <p>Содержательные основы оздоровительной физической культуры.</p> <p>Основы построения оздоровительной тренировки.</p>	режиме ИКТ	
<p><b>Тема №34</b></p> <p>Особенности деятельности учителя по физическому воспитанию в образовательных учреждениях с детьми специальных медицинских групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показания и противопоказания к занятиям</li> </ul>	4	<p>Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры.</p> <p>Основные составляющие труда преподавателя (тренера) физической культуры и спорта.</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,9,11,12,14
<p><b>Тема №35</b></p> <p>Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки.</p>	4	<p>Цель: Изучить особенности ФСД в современных условиях.</p> <p>Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой оздоровительной тренировки.</p> <p>Понятие базовых видов ФСД</p> <p>новые виды физкультурно-спортивной деятельности</p>	Семинар в диалоговом режиме ИКТ	1,2,4,5,6,9,11,12,14

Bcero	40			
-------	----	--	--	--

## **Примерный перечень вопросов к зачету и экзамену**

Вопросы к зачету формируются на основе примерных контрольных вопросов к разделам.

1. Предмет теории и методики физической культуры.
2. Основные документы планирования и виды педагогического контроля в физическом воспитании.
3. Возможности использования методики «круговой тренировки» в физическом воспитании.
4. Скоростные способности, их структура и методика воспитания.
5. Формы построения занятий в физическом воспитании.
6. Особенности реализации принципа сознательности и активности в физическом воспитании.
7. Методика воспитания выносливости.
8. Этап углубленного разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические принципы и методы).
9. Принцип связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой.
10. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
11. Нагрузка и отдых как компоненты физического воспитания.
12. Система принципов, регламентирующих процесс формирования физической культуры.
13. Скоростно-силовые способности и методика их воспитания.
14. Двигательные умения и навыки как предмет обучения в физическом воспитании. Взаимосвязь физического воспитания с другими видами воспитания личности.
15. Методика воспитания собственно-силовых способностей.
16. Средства, используемые в процессе физического воспитания.
17. Принцип постепенного повышения развивающих воздействий в физическом воспитании.
18. Этап углубленного разучивания двигательных действий задачи, особенности, методические принципы и методы.
19. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
20. Особенности реализации принципа систематичности в физическом воспитании.
21. Форма и содержание физических упражнений.
22. Силовая выносливость и методика ее воспитания.
23. Принцип всемерного содействия всестороннему гармоничному развитию личности в системе физического воспитания.
24. Методы строго регламентированного упражнения.
25. Использование явления «переноса» тренированности, умений и навыков в физическом воспитании.
26. Специфические функции физической культуры в обществе.
27. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
28. Координационные способности и методика их воспитания.
29. Соотношение и взаимосвязь физического развития и физического воспитания.
30. Организационные формы и условия функционирования системы физического воспитания в стране.
31. Общая выносливость и методика ее воспитания.
32. Игровой метод в физическом воспитании.
33. Соотношение и взаимосвязь физического воспитания.
34. Основы регулирования массы тела.
35. Особенности применения общепедагогических методов в Физическом воспитании.
36. Понятие «физическое совершенство».

37. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
38. Структура обучения двигательным действиям.
39. Цель и основные задачи формирования физической культуры личности.
40. Принцип непрерывности и цикличности в физическом воспитании.
41. Совершенствование двигательного действия как завершающий этап обучения в физическом воспитании.
42. Физическая культура и ее основные аспекты.
43. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям.
44. Гибкость и методика ее воспитания.
45. Физические упражнения – основное специфическое средство, используемое в процессе физического воспитания.
46. Сила и факторы, обуславливающие ее проявление.
47. Система физического воспитания и ее основные компоненты.
48. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
49. Методика формирования осанки.
50. Соответствие педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся как специфическая закономерность физического воспитания.
51. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
52. Профессионально – прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
53. Общекультурные функции физической культуры в обществе.
54. Использование сенситивных периодов физического развития в физическом воспитании.
55. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.
56. Особенности реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
57. Методика совершенствования элементарных форм проявления быстроты.
58. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и методика их устранения.
59. Физическое воспитание детей до 3 лет.
60. Физическое воспитание детей от 3 до 6 лет.
61. Инновационные направления в системе физического воспитания детей дошкольного возраста.
62. Организация и основы методики физического воспитания в детских дошкольных
63. учреждениях.
64. Физическое воспитание детей дошкольного возраста в семье.
65. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением
66. подвижных игр.
67. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
68. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
69. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей
70. школьного возраста.
71. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном
72. возрасте.
73. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по
74. дисциплине «Физическая культура».
75. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися
76. специальных медицинских групп.
77. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших,

78. средних, старших классов (по выбору).
79. Методика физического воспитания в средних специальных учебных заведениях.
80. Методика физического воспитания в высших учебных заведениях.
81. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
82. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
83. Развитие основных физических качеств младших школьников посредством
84. подвижных игр.
85. Особенности и методика формирования двигательных умений и навыков у детей
86. среднего школьного возраста.
87. Физическая культура как основной фактор противодействия болезням.
88. Физическая культура как активное средство в борьбе с опасными для здоровья
89. бытовыми явлениями и вредными привычками.
90. Пути и условия приобщения взрослого населения к физкультурно-оздоровительным
91. формам занятий.
92. Тренажёры в оздоровительной физической культуре.
93. Методические аспекты занятий калланетикой.
94. Методические аспекты занятий шейпингом.
95. Методические аспекты занятий аэробикой.
96. Методические аспекты занятий степаэробикой.
97. Методические аспекты занятий стретчингом.
98. Педагогический и врачебный контроль в системе оздоровительной физической
99. культуры.
100. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной
101. физической культуре.
102. Методика физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного
103. возраста в группах продлённого дня.
104. Основы физического воспитания школьников с ослабленным здоровьем.
105. Проблемы оптимального построения системы спортивных состязаний.
106. Организационно-методические основы производственной физической культуры  
(производственной гимнастики, после рабочего восстановления,  
профессиональноприкладной физической подготовки на примере одной из групп  
труда).
107. Основы адаптивной физической культуры.

### **Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для студентов**

Приступая к изучению дисциплины «Теории и методики физического воспитания», студенты должны ознакомиться с учебной программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке СОГУ. Получить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия в библиотеке, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы с первоисточниками.

В ходе лекционных занятий ведется конспектирование учебного материала, особое внимание следует обратить на понятия, формулировки, термины, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие лекционный материал, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов.

В ходе подготовки к семинарам изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной

программой. Следует подготовить тезисы для выступлений по учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

В ходе семинарского занятия внимательно слушайте своих однокурсников. При необходимости задавайте им уточняющие вопросы. Принимайте активное участие в обсуждении учебных вопросов: выступайте с докладами, рефератами, обзорами научных статей, отдельных публикаций периодической печати, касающихся содержания темы семинарского занятия.

В ходе своего выступления можно использовать технические средства обучения, доску и мел.

С целью более глубокого усвоения изучаемого материала задавайте преподавателю вопросы. После подведения итогов практического занятия, устраните недостатки, отмеченные преподавателем.

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения курсовых и дипломных работ.

При подготовке к экзамену повторите пройденный материал в строгом соответствии с учебной программой, примерным перечнем учебных вопросов, выносимых на экзамен и содержащихся в данной программе. Используйте конспект лекции и литературу, рекомендованную преподавателем. Особое внимание обратите на темы учебных занятий, пропущенных по разным причинам. При необходимости обратитесь за консультацией и методической помощью к преподавателю.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ И ДРУГИМИ ИСТОЧНИКАМИ**

- При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.
- Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить поурочный план, разработать конспект урока, подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).

### **Рекомендации по подготовке и проведению презентаций:**

- соответствие учебной программе;
- соответствие учебно-методическому плану;
- четкость выделения разделов и вопросов;
- тематическая завершенность, целостность и логичность;
- полнота изложения материала;
- взаимосвязь излагаемых материалов с другими дисциплинами;
- полнота использования времени

### **Характеристика письменных форм контроля знаний (рефераты, курсовые работы, ВКР)**

- В соответствии с требованиями к оценке знаний студентов ВУЗов спортивного профиля, из всего многообразия современных форм контроля знаний, практически по

всем специальностям предусмотрены три традиционных вида итоговой письменной отчетности студента, которые не утратили своей актуальности в современном образовательном процессе:

- выполнение рефератов;
- курсовых работ (проектов);
- выпускных квалификационных (дипломных) работ.

Реферативная, курсовая и выпускная квалификационная работы являются одним из этапов самостоятельной научно-исследовательской работы студентов факультетов физической культуры предусмотренные Государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования.

#### Реферат (реферативное сообщение)

Реферат является важной составной частью самостоятельной работы студента. При написании реферата студент приобретает навыки научного изложения материала и умения обобщать факты и делать на их основе теоретические и практические выводы. Целью выполнения данной работы является выработка более углубленного подхода к заданной проблеме на основе теоретических знаний, полученных при изучении учебных курсов и приобретение опыта владения навыками научного анализа и обобщения. Реферат является небольшим, как правило, теоретическим научным исследованием.

Реферат позволяет выявить разнообразие подходов к той или иной теме. При подготовке и написании реферата изучается литература по теме реферативного исследования, кратко излагаются мнения по теме различных исследователей, приводится личное понимание рассматриваемой проблемы.

Написание реферата, как правило, включает следующие этапы подготовки:

- Выбор темы.
- Поиск литературы по теме реферата.
- Обработка литературы по теме.
- Моделирование плана реферативного сообщения .
- Написание плана реферата.
- Составление списка используемой литературы.
- Написание введения
- Написание основной части реферата.
- Написание заключения.

#### Оформление реферата.

Реферат имеет следующую структуру:

- Титульный лист
- Оглавление реферата ( с постраничной разбивкой).
- Введение – (1,5-2 стр.).
- Основная часть– (8 -15 стр.).
- Заключение – (1-2 стр.).
- Список литературы (не менее 6-10 наименований).

Объем реферативного исследования должен составлять 12-20 страниц машинописного текста (1800 знаков на странице) формата А4 (210х297 мм).

Во введении должно быть представлено обоснование темы исследования, цели и его задачи.

В основной части реферативного исследования должны быть представлены позиции специалистов по исследуемой проблеме, теоретическое изложение сути проблемы.

В заключении обобщается материал, изложенный в основной части, излагается позиция автора по исследуемой теме.

#### ***Курсовая работа (проект)***

Курсовая работа является важной формой контроля знаний. Оценка по курсовой работе приравнивается к экзаменационной оценке. При написании курсовой работы

приобретаются навыки самостоятельной работы со специализированной литературой, отдельные навыки и умения экспериментальной работы, умение грамотно и связно излагать свои мысли на бумаге понятным для специалистов языком. Курсовые работы могут быть:

- теоретическими, выполненными на основе анализа и обобщения литературных данных по выбранной теме;
- эмпирическими – на основе изучения и обобщения передового опыта тренеров и педагогов-новаторов в области физического воспитания;
- конструкторскими, связанными с изобретательской работой студентов и представляющими техническое описание, обоснование и назначение новых конструкций, тренажеров, комплекса наглядных пособий, программ для компьютеров и т. п.;
- экспериментальными, построенными с учетом обоснованной постановки и проведенных экспериментов в области физического воспитания.

Независимо от типа каждая курсовая работа должна содержать анализ литературных источников по выбранной теме.

Курсовая работа является одним из важнейших видов учебного процесса и выполняется студентом в соответствии с учебным планом факультета физической культуры в пределах часов, отводимых на изучение дисциплин, по которым предусмотрено ее выполнение.

Тематика курсовых работ ежегодно пересматривается, дополняется и утверждается соответствующей кафедрой одновременно с утверждением графика их выполнения. Студенту предоставляется право выбора темы.

Структура курсовой работы должна способствовать раскрытию избранной темы и ее отдельных вопросов. Она аналогична структуре выпускной квалификационной (дипломной) работы.

Подготовка к написанию курсовой работы состоит из нескольких этапов:

- Выбор темы и составление плана работы.
- Подбор и изучение литературы.
- Написание и оформление работы.
- Выбор темы и составление плана работы

Важное значение при выборе темы имеет наличие источников и литературы по теме. Добротная работа требует длительной подготовки, поэтому выбирать тему следует заранее, чтобы иметь время для планомерной, систематической работы, качественной подготовки её результатов к установленному сроку. На подготовительный этап – обдумывание темы курсовой работы, поиск соответствующей литературы, как правило, отводится один семестр. Результатом подготовительного этапа становится утверждение темы курсовой работы научным руководителем.

Следующим важным этапом является составление плана, который дает направление всей работе. С помощью плана вырабатывается логическая стройность и комплексность изложения. Планы рекомендуется составлять в детализированном, развернутом виде, что облегчает подготовку и проверку текста.

Курсовая работа имеет следующую структуру:

- Титульный лист
- Оглавление курсовой работы с постраничной разбивкой.
- Введение – (1-3 стр.).
- Основная часть (с разбивкой на параграфы)— (15-25 стр.).
- Заключение (выводы)— (1-2 стр.).
- Список литературы (не менее 10-15 наименований).
- Объем курсовой работы, как правило, должен составлять от 18 до 30 страниц машинописного текста (1800 знаков на странице) формата А4 (210x297 мм), без учета

титульного листа.

- Подбор и изучение литературы, составление библиографии. Написание курсовой работы
- При изучении литературы главной задачей исследователя является расчленение и анализ материала, а в период написания работы – синтез всего ценного, важного для раскрытия темы работы.

После завершения работы с литературой составляется окончательный план. Важно, чтобы каждый пункт плана раскрывал одну из сторон рассматриваемой темы. Следует соблюдать единый принцип, т.е. следить за тем, чтобы каждый пункт плана соответствовал по направлению заявленной теме курсовой работы.

Основные требования к курсовой работе:

- Самостоятельность в обобщении изученного материала.
  - Оценка различных точек зрения по проблеме.
  - Собственное осмысление проблемы на основе теоретических и экспериментальных знаний.
  - Стройность изложения и логическая завершенность работы.
- Важным разделом работы является введение, в котором автор раскрывает актуальность проблемы, определяет цель и задачи работы, указывает теоретическую базу исследования.
- В основной части работы излагается содержание темы в соответствии с планом. Каждый раздел завершается четким и кратким выводом (резюме).
  - Заключение курсовой работы должно содержать краткие выводы по проведенным исследованиям.
  - В конце курсовой работы помещается список литературы в соответствии с утвержденными требованиями.

### ***Выпускные квалификационные работы***

К выпускным квалификационным работам в данном случае относят квалификационную работу бакалавра. Выполнение выпускной квалификационной работы является заключительным этапом обучения студентов в университете и имеет своей целью:

- систематизацию, закрепление и расширение теоретических и практических знаний, применение этих знаний при решении конкретных практических задач ;
- развитие навыков самостоятельной работы и овладение методикой исследования и экспериментирования при решении разрабатываемых в проблем;
- предусматривает выполнение теоретических и экспериментальных исследований в различных областях знаний (теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, физиология спорта, возрастная физиология, педагогика, психология, история и т.п.) физической культуры и спорта.
- определение уровня готовности выпускников к самостоятельной работе в условиях современного развития общества, науки и культуры.

## ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ, КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Теория физического воспитания как наука и учебная дисциплина.
2. Исходные категории теории и методики физической культуры.
3. Физическая культура, ее формы и функции.
4. Система физического воспитания.
5. Методы исследования в теории физической культуры.
6. Педагогический эксперимент как метод научного исследования в сфере физической культуры.
7. Педагогическое наблюдение как метод научного исследования в сфере физического воспитания.
8. Тестирование как метод научного исследования в сфере физической культуры.
9. Цели, задачи и основополагающие принципы физического воспитания.
10. Базовая физическая культура.
11. Специализированное направление физической культуры.
12. Фоновая физическая культура.
13. Общеподготовительное направление физической культуры.
14. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры.
15. Профессионально-прикладная физическая культура как компонент специализированного направления физической культуры.
16. Нагрузка и отдых в физическом воспитании.
17. Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
18. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании.
19. Общеметодические (дидактические) принципы физического воспитания.
20. Методические (специфические) принципы физического воспитания.
21. Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
22. Силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
23. Скоростные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
24. Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
25. Выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
26. Методика направленного развития аэробной выносливости в физическом воспитании.
27. Методика направленного развития анаэробной выносливости в физическом воспитании.
28. Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
29. Контроль силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
30. Контроль скоростно-силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
31. Контроль скоростных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.

32. Контроль выносливости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
33. Контроль координационных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
34. Контроль гибкости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
35. Формирование осанки в процессе физического воспитания школьников.
36. Методы организации деятельности, учащихся на уроках физической культуры.
37. Неурочные формы построения занятий в физическом воспитании.
38. Контроль в физическом воспитании.
39. Особенности методики обучения движениям и развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.
40. Физическое упражнение как специфическое средство физического воспитания.
41. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при обучении двигательным действиям в физическом воспитании.
42. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при развитии двигательных способностей в физическом воспитании.
43. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании.
44. Круговая тренировка в физическом воспитании.
45. Научно-методические основы обучения двигательным действиям.
46. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям.
47. Техника физических упражнений и ее характеристики.
48. Методика обучения двигательным действиям.
49. Оптимизация процесса обучения двигательным действиям.
50. Основы регулирования массы тела (коррекции телосложения).
51. Возможности использования природных и гигиенических факторов в качестве средств физического воспитания.
52. Нравственное (трудовое, эстетическое, умственное) воспитание в процессе физического воспитания.
53. Средства и методы воспитания (силовых, скоростных, координационных) способностей.
54. Общая (специальная) выносливость и методика ее воспитания.
55. Формы занятий физическими упражнениями.
56. Планирование и контроль в процессе физического воспитания (подготовки спортсменов).
57. Физическая культура и спорт как компоненты здорового образа жизни.
58. Способы оценки физической подготовленности контингента основных возрастно-половых групп.
59. Основы методики общей физической подготовки контингента основных возрастно-половых групп.
60. Физическая культура как учебный предмет в образовательных учреждениях.
61. Внеклассная физическая культура школьников.
62. Структура урока физической культуры.
63. Методика обучения двигательным действиям (воспитания физических качеств) во время уроков физической культуры.
64. Основы физического воспитания различного контингента населения.

65. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития.
66. Содержание и методика занятий физической культурой с детьми раннего возраста.
67. Содержание и методика занятий физической культурой с детьми дошкольного возраста.
68. Физическая культура в основной период трудовой деятельности.
69. Физическая культура в пожилом возрасте.
70. Физическая культура людей старшего возраста.
71. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.
72. Методические основы адаптивной физической культуры

### **7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений обучающихся;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- формирования самостоятельности мышления, способности к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития и закрепления исследовательских умений.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины.

- работы студентов с лекционными материалами, поиска и анализа литературы и электронных источников информации по заданной теме;
- выполнения заданий для самостоятельной работы в ЭИОС СОГУ;
- подготовки рефератов;
- подготовки презентаций;
- изучения теоретического и статистического материала для подготовки к семинарским занятиям; подготовки к зачету.

Темы и формы внеаудиторной самостоятельной работы, ее трудоёмкость содержатся в разделе 5, табл. 5.1.

### **Методические рекомендации по написанию рефератов**

Реферат – письменная работа по определенной научной проблеме, краткое изложение содержания научного труда или научной проблемы. Он является действенной формой самостоятельного исследования научных проблем на основе изучения текстов, специальной литературы, а также на основе личных наблюдений, исследований и практического опыта.

Реферат помогает выработать навыки и приемы самостоятельного научного поиска, грамотного и логического изложения избранной проблемы и способствует приобщению студентов к научной деятельности.

Последовательность работы:

*Выбор темы исследования.* Тема реферата выбирается студентом на основе его научного интереса. Также помощь в выборе темы может оказать преподаватель.

*Планирование исследования.* Включает составление календарного плана научного исследования и плана предполагаемого реферата. Календарный план исследования включает следующие элементы: выбор и формулирование проблемы, разработка плана исследования и предварительного плана реферата; сбор и изучение исходного материала, поиск литературы; анализ собранного материала, теоретическая разработка проблемы; сообщение о предварительных результатах исследования; литературное оформление исследовательской проблемы; обсуждение работы (на семинаре и т. п.).

*Поиск и изучение литературы.* Для выявления необходимой литературы следует обратиться в библиотеку или к преподавателю. Подбранную литературу следует зафиксировать согласно ГОСТ по библиографическому описанию произведений печати.

Для разработки реферата достаточно изучения 4-5 важнейших статей по избранной проблеме. При изучении литературы необходимо выбирать материал, не только подтверждающий позицию автора реферата, но и материал для полемики.

*Обработка материала.* При обработке полученного материала автор должен: систематизировать его по разделам; выдвинуть и обосновать свои гипотезы; определить свою позицию, точку зрения по рассматриваемой проблеме; уточнить объем и содержание понятий, которыми приходится оперировать при разработке темы; сформулировать определения и основные выводы, характеризующие результаты исследования; окончательно уточнить структуру реферата.

*Оформление реферата.* При оформлении реферата рекомендуется придерживаться следующих правил: следует писать лишь то, что раскрывает сущность проблемы, ее логику; писать строго последовательно, логично, доказательно (по схеме: тезис – обоснование – вывод); писать ярко, образно, живо, не только раскрывая истину, но и отражая свою позицию, пропагандируя полученные результаты; писать осмысленно, соблюдая правила грамматики, не злоупотребляя наукообразными выражениями.

Реферат выполняется в соответствии с требованиями стандартов, разработанных для данного вида документов. Работа должна быть выполнена на белой бумаге стандартного листа А4. Текст должен быть отпечатан на компьютере в текстовом редакторе Microsoft Word и отвечать следующим требованиям: параметры полей страниц должны быть в пределах: верхнее и нижнее – по 20 мм, правое – 15 мм, левое – 30 мм, шрифт – Times New Roman, размер шрифта – 14, межстрочный интервал – полуторный. Лента принтера – только чёрного цвета. Нумерация страниц в реферате должна быть сквозной. Номер проставляется арабскими цифрами вверху каждой страницы справа.

При изложении материала необходимо придерживаться принятого плана.

Библиографический список составляется на основе источников, которые были просмотрены и изучены студентом при написании реферата. Данный список отражает самостоятельную творческую работу студента, что позволяет судить о степени его подготовки и углубления в выбранную тематику. Вся использованная литература размещается в следующем порядке: законодательные акты, постановления, нормативные документы; вся учебная литература в алфавитном порядке, затем средства периодической печати в алфавитном порядке; источники из сети Интернет.

### **7.3. Методические рекомендации по использованию информационно-коммуникационных технологий обучения**

Для изучения лекционного материала дисциплины могут применяться аудиовизуальные (мультимедийные) технологии, которые не отрицают традиционные, проверенные временем методы преподавания, но, при этом, они повышают наглядность, информативность, оперативность в подаче информации, позволяют экономить время занятий.

Каждое семинарское занятие имеет свою особую форму проведения, свою методологическую специфику, что позволяет развивать у студентов различные общекультурные, общепрофессиональные и профессиональные компетенции. Постановка проблемы, разбор актуальных конкретных и гипотетических ситуаций, создание атмосферы диалога между преподавателем и группой позволяет работать индивидуально и в малых группах, коллективно обсуждать определенный тематический материал, а также инициировать самостоятельную работу студентов. При осмыслении содержания вопросов практических занятий преследуется цель соблюдать преемственность в профессиональном и в творческом развитии студентов.

Контроль самостоятельной работы студентов призван сделать процесс обучения более целостным и органичным. Его задача не оставить без внимания даже, на первый взгляд, малозначительные вопросы.

Компьютерное тестирование позволяет осуществлять итоговый контроль знаний студентов. Тестовый материал включает в себя содержание вопросов по каждому из обозначенных программой разделов.

Каждый вопрос предполагает один или несколько вариантов ответов, среди которых имеются абсолютно неверный, правильный и/или в большей или меньшей степени раскрывающий сущность вопроса. В тестовых заданиях есть вопросы на соответствие. В процессе компьютерного тестирования, задача студента определяется как выбор правильного ответа из многообразия вариантов.

Вопросы и темы, отводимые на выполнение самостоятельной работы по дисциплине, а также критерии оценивания по каждому виду работы содержатся в разделе 8 РПД.

### **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации**

## **по итогам освоения дисциплины**

Рабочая программа предусматривает проведение практических и семинарских занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию рефератов, подготовку презентаций и обсуждений по темам дисциплины, решение задач.

Рабочая программа предполагает текущий, рубежный и промежуточный контроль знаний обучающихся.

*Текущий контроль* – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня освоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию.

Формами текущего контроля могут быть опросы на практических и семинарских занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) задания, выполняемые студентами в начале занятия с целью проверки наличия знаний, необходимых для усвоения нового материала или в конце занятия для выяснения степени усвоения материала.

*Рубежный контроль* осуществляется по окончании изучения части материала в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

*Промежуточный контроль* – итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля.

Форма промежуточного контроля – зачет.

Проведение текущего, рубежного и промежуточного контроля по дисциплине осуществляется в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, магистратуры и специалитета в СОГУ.

## **Балльная структура оценки**

<b>Форма контроля</b>	<b>Макс. кол-во баллов</b>
<i>Текущая оценка студента в течение 1-8 недели</i> <i>состоит из:</i>	25
• Выполнения заданий на семинарских (практических) занятиях	10
• Оценки самостоятельной работы	15
1-е рубежное тестирование	25
<i>Текущая оценка студента в течение 10-17 недели</i> <i>состоит из:</i>	25
• Выполнения заданий на семинарских (практических) занятиях	10
• Оценки самостоятельной работы	15
2-е рубежное тестирование	25
<b>Итого</b>	<b>100</b>

### **Методика формирования результирующей оценки**

В ходе текущего контроля студенты могут набрать 0-100 баллов:

*1-я рубежная аттестация - максимально 50 баллов; из них:*

- от 0 до 25 баллов (рубежная аттестация) – тестирование в центре тестирования СОГУ;
- от 0 до 25 баллов (текущая оценка) – активная работа за данный период на семинарских (практических) занятиях;

*2-я рубежная аттестация – максимально 50 баллов; из них:*

- от 0 до 25 баллов (рубежная аттестация) – тестирование в центре тестирования СОГУ;
- от 0 до 25 баллов (текущая оценка) – активная работа за данный период на семинарских (практических) занятиях.

*Промежуточный контроль:*

За устный ответ на зачете студент получает 0-50 баллов.

Студенты, получившие в ходе текущего и рубежного контроля 56-100 баллов, автоматически получают «Зачет».

Результирующая оценка складывается в соответствии с Положением о БРС оценивания обучающихся очной формы обучения по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата и специалитета в ФГБОУ ВО СОГУ.

### 8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

#### *Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине*

##### *Оценочный лист защиты рефератов*

Наименование показателя	Выявленные недостатки и замечания	Количество баллов
Качество исследовательской работы (реферата)		
1. Грамотность изложения и качество оформления работы		0,5
2. Самостоятельность выполнения работы, глубина проработки материала, использование рекомендованной и справочной литературы		0,5
3. Обоснованность и доказательность выводов		1
Общая оценка за выполнение		2
Качество выступления		
1. Соответствие содержания доклада содержанию работы		0,5
2. Выделение основной мысли работы		0,5
3. Качество изложения материала		0,5
Общая оценка выступление		1,5
Ответы на дополнительные вопросы по содержанию работы		

Вопрос 1		0,5
Вопрос 2		0,5
Вопрос 3		0,5
Общая оценка за ответы на вопросы		1,5
<b>Итоговая оценка</b>		<b>5</b>

*Критерии оценивания студента за подготовку презентации*

Баллы	Критерии		
	Содержание презентации	Дизайн презентации	Представление презентации
<b>4</b>	Четко сформулирована цель и раскрыта тема исследования. В краткой форме дана полная информация по теме исследования и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Соблюдается единый стиль оформления. Презентация красочная и интересная. Используются эффекты анимации, фон, фотографии. В презентации присутствуют авторские находки.	Автор хорошо владеет материалом по теме исследования. Использует научную терминологию. Обладает навыками ораторского искусства. Полно и точно цитируется использованная литература
<b>3</b>	Сформулированы тема и цель исследования. Частично изложена информация по теме исследования и дан ответ на проблемный вопрос. Даны ссылки на используемые ресурсы.	Соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Используются некоторые эффекты и фон.	Автор владеет материалом по теме исследования, но не смог заинтересовать аудиторию. Недостаточно цитируется литература.
<b>2</b>	Сформулированы цель и тема исследования. Содержание раскрыто не полностью. Информация по теме исследования неточна. Проблема до конца не решена. Не даны ссылки на используемые ресурсы.	Не соблюдается единый стиль оформления. Слайды просты в понимании. Эффекты и фон не используются.	Автор не показал компетентности в представлении презентации. Использованные факты не вызывают доверия. Недостаточно цитируется литература.

<b>1</b>	Не сформулированы тема и цель исследования. Проблема не решена.	Не соблюдается стиль оформления. Слайды просты в понимании.	Представлены искаженные данные
----------	--	---	--------------------------------

*Критерии оценки устного и/или письменного ответа*

*на практическом занятии*

<b>Оценка</b>	<b>Критерий</b>
5	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, ответ структурирован, даны правильные аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется высокий уровень участия в дискуссии.
4	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, полностью раскрыта в ответе тема, даны правильные, аргументированные ответы на уточняющие вопросы, но имеются неточности, при этом ответ не структурирован и демонстрируется средний уровень участия в дискуссии.
3	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, демонстрируется низкий уровень участия в дискуссии, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.
2	Содержание ответа соответствует освещаемому вопросу, но при полном раскрытии темы имеются неточности, демонстрируется слабое владение категориальным аппаратом, даны правильные, но не аргументированные ответы на уточняющие вопросы, участие в дискуссии отсутствует, ответ не структурирован, информация трудна для восприятия.

**8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации**

***Критерии оценивания результатов рубежного тестирования***

Всего в тесте 25 вопросов. За каждый правильный ответ ставится 1 балл.

Тестирование проводится в центре тестирования СОГУ.

*Примеры тестовых заданий для проведения рубежной аттестации*

Особенность экономики образования как отрасли заключается в том, что:

труд работников образования оплачивается выше, чем в целом по национальной экономике;

она специализируется на воспроизводстве квалифицированных кадров;  
она готовит специалистов только для своей отрасли;  
не требует специалистов высокой квалификации.

В перечне элементов системы образования РФ один назван неверно:  
система образовательных программ и государственных образовательных стандартов;  
сеть реализующих образовательных учреждений;  
система оплаты труда работников образования;  
система органов управления образованием.

Государственные образовательные стандарты не определяют:  
порядок комплектования образовательных учреждений педагогическим и вспомогательным персоналом;  
объем обязательной учебной нагрузки учащихся;  
требования к уровню подготовки обучающихся;  
обязательный минимум образовательных программ.

К какой организационно-правовой форме относится большинство образовательных учреждений в Российской Федерации:  
государственной;  
муниципальной;  
негосударственной;  
правильного ответа нет.

Профессиональное образование не получают в  
общеобразовательной школе;  
лицее;  
колледже;  
профессиональном училище.

Какую продукцию создают и предоставляют обществу работники образовательных учреждений:

квалифицированную рабочую силу;

знания;

образовательные услуги;

все ответа верны.

Какие из средств труда, используемые преподавателями в производственной деятельности, играют определяющую роль:

здания и оборудование;

технические средства обучения;

другие вещественные средства труда;

интеллект и компетенции.

### 8.3. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

#### *Критерии оценивания ответа студента на зачете*

Характеристика ответа	Баллы
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, проявляющаяся в свободном оперировании понятиями, умении выделить существенные и несущественные его признаки, причинно-следственные связи. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ формулируется в терминах науки, изложен литературным языком, логичен, доказателен, демонстрирует авторскую позицию студента.	46-50
Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показана совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыты основные положения темы; в ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, теорий, явлений. Знание об объекте демонстрируется на фоне понимания его в системе данной науки и междисциплинарных связей. Ответ изложен литературным языком в терминах науки. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа.	41-45

Дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, показано умение выделить существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, изложен в терминах науки. Однако допущены незначительные ошибки или недочеты, исправленные студентом с помощью «наводящих» вопросов преподавателя.	36-40
Дан полный, но недостаточно последовательный ответ на поставленный вопрос, но при этом показано умение выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Ответ логичен и изложен в терминах науки. Могут быть допущены 1–2 ошибки в определении основных понятий, которые студент затрудняется исправить самостоятельно.	31-35
Дан недостаточно полный и недостаточно развернутый ответ. Логика и последовательность изложения имеют нарушения. Допущены ошибки в раскрытии понятий, употреблении терминов. Студент не способен самостоятельно выделить существенные и несущественные признаки и причинно-следственные связи. Студент может конкретизировать обобщенные знания, доказав на примерах их основные положения только с помощью преподавателя. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	26-30
Дан неполный ответ, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, теорий, явлений, вследствие непонимания студентом их существенных и несущественных признаков и связей. В ответе отсутствуют выводы. Умение раскрыть конкретные проявления обобщенных знаний не показано. Речевое оформление требует поправок, коррекции.	21-25
Дан неполный ответ, представляющий собой разрозненные знания по теме вопроса с существенными ошибками в определениях. Присутствуют фрагментарность, нелогичность изложения. Студент не осознает связь данного понятия, теории, явления с другими объектами дисциплины. Отсутствуют выводы, конкретизация и доказательность изложения. Речь неграмотная. Дополнительные и уточняющие вопросы преподавателя не приводят к коррекции ответа студента не только на поставленный вопрос, но и на другие вопросы дисциплины.	1-20
Не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.	0

Зачет проводится в устной форме.

#### *Вопросы для подготовки к зачету*

1. Образование как социально-экономическая категория.
2. Система образования: определение понятие, структура, эволюция.
3. Образование как отрасль национальной экономики.
4. Роль образования в социально-экономическом развитии общества.
5. Специфика экономических отношений в отрасли образования.

6. Теория «человеческого капитала» как метод анализа экономики образования.
7. Содержание хозяйственного механизма, его особенности и основные цели.
8. Общая характеристики системы образования России.
9. Законодательные основы образования.
10. Структура системы образования России.
11. Видовые наименования образовательных учреждений, их характеристика.
12. Управление системой образования.
13. Материально – техническая база образования.
14. Эффективность образования РФ.
15. Критериальная оценка эффективности образования.
16. Формы собственности образовательных учреждений.
17. Отношения собственности в системе образования.
18. Основы бюджетного законодательства.
19. Сметы образовательных учреждений.
20. Внебюджетная деятельность государственных вузов.
21. Совершенствование системы бюджетного финансирования образования.
22. Прогнозирование и программирование как инструменты управления развитием образования.
23. Проблемы ценообразования на рынке образовательных услуг.
24. Сущность и особенности маркетинга в сфере образования.
25. Субъекты и объекты маркетинга ОУ, их функции.

**Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 55 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы.  Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы.	Компетенции сформированы.  Сформированы базовые структуры знаний.  Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер.  Демонстрируется низкий уровень са-	Компетенции сформированы.  Знания обширные, системные.  Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий.  Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности ус-	Компетенции сформированы.  Знания твердые, аргументированные, всесторонние.  Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий.

	мостоятельности практического навыка.	тойчивого практического навыка.	Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- существенные пробелы в знаниях учебного материала;</li> <li>- допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</li> <li>- непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета;</li> <li>- отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины;</li> <li>- отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень контактности.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знания теоретического материала;</li> <li>- неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</li> <li>- неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы;</li> <li>- недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.</li> </ul>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала;</li> <li>- твердые знания теоретического материала.</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития;</li> <li>- правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на поставленные вопросы;</li> <li>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</li> <li>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</li> <li>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</li> </ul> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии</p>	<p>Обучающийся демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;</li> <li>- полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий;</li> <li>- способность устанавливать и объяснять связь практики и теории;</li> <li>- логически последовательные, содержательные, конкретные и исчерпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя;</li> <li>- умение решать практические задания;</li> <li>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</li> </ul>

		отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.	
<i>Оценка</i> «не зачтено»	<i>Оценка</i> «зачтено»	<i>Оценка</i> «зачтено»	<i>Оценка</i> «зачтено»

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины

#### Средства обеспечения освоения дисциплины

Для обеспечения дисциплины требуются:

- учебники, учебные пособия;
- методические пособия;
- тестирующие материалы, программы.

#### Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины требуются:

- наглядные пособия, видеоматериалы, компьютеры, проекторы;
- сетевые источники информации с выходом в Интернет, библиотечные фонды;
- базы для организации педагогических практик.

#### Интернет-ресурсы

Обеспечен доступ к современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам (библиотека СОГУ):

- электронная библиотека диссертаций и авторефератов ЭБД РГБ (Электронной библиотеки диссертаций Российской Государственной библиотеки). - URL: <http://diss.rsl.ru/>;
- научная электронная библиотека *eLibrary.ru*. - URL: <http://elibrary.ru/>;
- ЭБС "Университетская библиотека on-line". - URL: <http://www.biblioclub.ru/>;
- ЭБС "Консультант студента". - URL: [www.studmedlib.ru](http://www.studmedlib.ru/); (по гуманитарным наукам)
- собственные библиографические базы данных:

- электронный каталог;
- электронная картотека газетно-журнальных статей.

### **Основная литература:**

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры комитет РФ по физической культуре: учебник для студентов вузов Физическая культура и С 2005
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 340 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., стереотип. - СПб. : Лань, 2010. - 159 с. : ил.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)
6. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.

### **Дополнительная:**

8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - М. : Советский спорт, 2009. - 199 с.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010.
10. Физическая культура. 1-11 классы : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. М. : Дрофа, 2002. – 96 с.
11. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К.Д. Чермит. - М. : Советский спорт, 2005. – 272 с.
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
13. <http://www.fizkulturaisport.ru/>
14. [http://fizruk.net/bibl/book\\_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html](http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html)

## Примерные тесты

Под термином культура понимают:

исторически определённый уровень развития общества и человека, выраженный в типах и формах организации жизни и деятельности людей, а также в создаваемых ими материальных и духовных ценностях;  
сферу духовной жизни людей;  
процесс становления личности ;  
уровень развития общества в сравнении с ранними периодами развития человека.

Часть общей культуры общества, направленная на укрепление и повышение уровня здоровья, развитие физических и духовных способностей человека и эффективное использование их в жизнедеятельности носит название:

спортивной культуры;  
физической культуры;  
профессионально-прикладной физической культуры;  
оздоровительной физической культуры.

Физическая культура личности — это:

процесс формирования позитивных физических и психических качеств, социальная организация, направленная на всестороннее физическое совершенствование личности;  
органическая совокупность средств и методов педагогической деятельности в вузе, обеспечивающая формирование личности будущего специалиста;  
образованность, физический статус и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни

естественные формы проявления двигательной активности человека в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т. д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность.

Физическая культура представляет собой:

учебный предмет в школе  
выполнение физических упражнений  
процесс совершенствования возможностей человека  
часть общей культуры общества

К специфическим функциям физической культуры относят:

спортивную;  
духовную;  
информационную;  
военно-прикладную.

Социально-педагогический процесс, направленный на укрепление и повышение здоровья, формирование специальных знаний, умений и навыков, а также развитие физических способностей, называется:

физическим воспитанием;  
физической подготовкой;

физическим развитием;  
физическим самосовершенствованием.

Понятие «спорт» определяется как:

специфический вид деятельности, включающий собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы ей присущие.

деятельность человека направленная на достижение определенных результатов, признания в обществе, улучшения материального положения.

специфический вид деятельности, направленный на оздоровление человека, продление его трудового долголетия.

удовлетворение потребностей в двигательной активности с использованием средств физической культуры для активного досуга.

Профессионально-прикладная функция в физической культуре предусматривает:

Создание предпосылок для успешного освоения специальности и оптимизации профессиональной деятельности ;

Развитие профессиональных знаний и способностей;

Развитие прикладных навыков для использования в бытовой деятельности.

Физическое воспитание предусматривает:

Использование в процессе воспитания специализированной двигательной деятельности;

Использования в процессе воспитания знаний о здоровом образе жизни;

Взаимодействие спортивных и общественных организаций с целью воспитания гармонично развитой личности

Аббревиатура « ФК» в системе физического воспитания означает словосочетание:

Федеральный компонент;

Форма контроля;

Физическая культура;

Физические способности.

Вычеркните неправильное определение разновидности спорта:

Любительский;

Индивидуальный;

Профессиональный;

Массовый.

Основной целью массового спорта является: достижение максимально возможных результатов на соревнованиях; получение финансовой прибыли, успешная реализация спортивных бизнес-проектов; укрепление здоровья, повышение работоспособности, достижение физического совершенства; совершенствование двигательной деятельности, направленной на повышение спортивного мастерства.

Физическое развитие — это:  
овладение системой знаний, умений и навыков в области физической культуры; результат физической подготовки, определяемой уровнем достижений в специальных упражнениях-тестах; процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе; высокий уровень индивидуального и гармоничного развития физических способностей человека.

Под физической подготовкой понимается: процесс развития физических качеств, направленный на подготовку человека к жизнедеятельности;  
оптимальная форма физического совершенствования человека посредством тренировки и соревнований;  
осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений; собственно, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Физическая подготовленность — это результат: процесса приспособления организма к меняющимся условиям среды; физической подготовки, определяющий уровень развития физических способностей человека; процесса направленного использования физического воспитания для отдыха, развлечения, получения удовольствия; процесса формирования профессионально-прикладных умений и навыков.

Понятие «физическое совершенство» означает: исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни; уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков; высшую степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности;  
результат специализированного процесса, содействующего успеху в профессиональной деятельности.

Явление, ставшее основой физического воспитания....  
Явление упражняемой  
Явление бесконечности развития  
Явление положительного переноса

Физическое воспитание – это .....

вид воспитания, специфическим содержанием которого является формирование и последующее изменение на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.

вид воспитания, специфическим содержанием которого является использование средств физической культуры для совершенствования физических возможностей человека.

вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях.

Физическое развитие – это .....

процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей средствами физического воспитания и спорта.

процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

специально организованный процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей.

Системное освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, приобретение таким путем необходимого в жизни фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний иначе называется - .....

физическое развитие  
физическое воспитание  
физическое образование

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:  
показатели телосложения, показатели освоенности основных двигательных действий, показатели развития физических кондиций человека.  
показатели телосложения, показатели развития кондиционных способностей, показатели здоровья.  
показатели телосложения, показатели здоровья, показатели развития физических качеств.  
До какого возраста наблюдается улучшение показателей физического развития?  
примерно до 20 лет.  
примерно до 25 лет.  
примерно до 30 лет

Физическая культура личности характеризуется знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности. правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью уровнем развития физических качеств силы, быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта. качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности. владении знаниями. умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

Отличительными признаками физической культуры являются:  
воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;  
использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.  
высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности,  
определенным образом организованная двигательная активность.

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в: укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей,

обучение двигательным действиям и повышения работоспособности, совершенствовании природных, физических свойств людей, создании специфических духовных ценностей.

Один из видов человеческой культуры. специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:

физическим развитием,  
физическим воспитанием,  
физической культурой,  
физическими упражнениями.

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение:  
развития резервных возможностей человека.  
физической подготовленности человека к жизни.  
сохранение и восстановление здоровья.  
подготовка к профессиональной деятельности.

Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

знания. принципы, правила и методика использования упражнения.  
виды гимнастики, спорта. игр, разновидности комплексов упражнений,  
обеспечение безопасности жизнедеятельности,  
положительные изменения в физическом состоянии человека.

Какова роль и значение занятий физической культурой для человека:  
занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности,  
занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения.  
положительно сказываются на развитии умственных. эстетических. нравственных качеств человека,  
занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека. укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности. приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ,  
занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

Физическое воспитание представляет собой:  
способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.  
процесс воздействия на развитие индивида.  
процесс выполнения физических упражнений.  
обеспечение общего уровня физической подготовленности.

Физическое воспитание представляет собой:  
специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;

направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии, чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;  
специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.

Специфика физического воспитания заключается в:  
в повышении адаптационных возможностей организма человека,  
в формировании двигательных умений и навыков человека,  
в воспитании физических качеств человека,  
создании благоприятных условий для развития человека.

Физическое воспитание представляет собой...  
способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.  
процесс выполнения физических упражнений.  
способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.  
обеспечение общего уровня физической подготовленности.

Под физическим развитием понимается;  
процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни  
размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность  
процесс совершенствования физических качеств при выполнении физических упражнений  
уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом

Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:  
индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;  
индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);  
индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:  
физическим совершенствованием,  
физическим развитием,  
физическим воспитанием,  
физической подготовкой.

Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:  
собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;  
специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;  
специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

Под физическим развитием понимается...  
процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность.

комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

Физическая подготовка представляет собой:

физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом,  
уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью,  
процесс обучения движениям и воспитания физических качеств,  
процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Физическая подготовка представляет собой:

целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;

целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;

целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека

Двигательная деятельность, составляющая основу физической культуры, обозначается как...

физическое развитие.

физическое совершенство.

физическое упражнение.

физическая подготовка.

Физическая подготовленность характеризуется...

высокими результатами в спортивной деятельности.

устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов.

эффективностью и экономичностью двигательных действий.

уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

## ТМФВ КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

ТМФВ - это:

Наука об общих физиологических процессах.

Наука о спорте и спортивной тренировке.

Наука, изучающая содержание и формы физического воспитания.

Наука об общих закономерностях процесса физического воспитания.

Научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества, особенностях и общих закономерностях его функционирования и развития называется:

Морфология спорта;

Теория и методика физического воспитания и спорта

Физиология спортивной деятельности;

Спортивная педагогика.

Объектом изучения ТМФВ являются:

физические возможности и способности человека, которые изменяются при целенаправленном воздействии средствами физического воспитания;

Личность спортсмена;

Взаимосвязь средств, форм и методов физического воспитания;

Закономерности спортивной деятельности.

Предметом изучения в ТМФВ выступают:

Индивид занимающийся физической культурой;

общие закономерности управления процессом физического воспитания человек;.

Материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом;

Нормативная база физической культуры.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

практика общественной жизни, практика физического воспитания.

практика общественной жизни, спортивные достижения.

практика физического воспитания, спортивные достижения.

Т е о р и я это:

Логическое обобщение опыта, общественной практики, система знаний и представлений о сущности каких-либо явлений в определенной сфере человеческой практики;

Наука о системе человеческих знаний;

Теоретические закономерности о сущности явлений природы и общества;

Теория ФК это

система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования физических упражнений в активной двигательной деятельности;  
Наука о системе спортивной подготовки;

Закономерности развития физического воспитания

2-я рубежная аттестация

## СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Система физического воспитания – это .....

исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания;

исторически обусловленный тип теории и методики физического воспитания;

исторически обусловленный тип социальной практики физической культуры оздоровительной направленности.

Система физического воспитания включает:

мировоззренческие, методико-практические, программно-нормативные и нормативно-классификационные основы.

мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы.

мировоззренческие, методико-практические, программно-нормативные и структурно-систематические основы.

Целью физического воспитания является .....

оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к достижению максимальных спортивных результатов.

всестороннее совершенствование свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность и обеспечить на этой основе улучшение здоровья и двигательной активности.

оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно

активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Все задачи физического воспитания подразделяются на:

специфические и методические

специфические и частные

специфические и общепедагогические

Нормативной основой для базового физического воспитания являются ...

государственные программы по физическому воспитанию

спортивная классификация

нормативы системы ГТО

Научно-методическая основа Российской системы физического воспитания включает в себя одну из функций:

Проведение соревнований.

Проведение научных исследований.

Осуществление стимулирования двигательной деятельности.

Наиболее важные, наиболее существенные положения, отражающие закономерности воспитания – это ...

методы воспитания

законы воспитания

принципы воспитания

Укажите несуществующее в Российской Федерации спортивное звание:

мастер спорта России

гроссмейстер России

международный мастер спорта России

Укажите несуществующий в Российской Федерации спортивный разряд:

кандидат в мастера спорта

четвертый спортивный разряд

второй юношеский спортивный разряд

третий юношеский спортивный разряд

Процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки, называется:

физической подготовкой;

физическим совершенством;

спортивной тренировкой;

учебно-тренировочным процессом.

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

физической культурой;

физической подготовкой;

физическим воспитанием;

физическим образованием.

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие индивидуума;

физическое воспитание;

физическая подготовленность;

физическое совершенство.

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

спортивной тренировкой;

специальной физической подготовкой;  
физическим совершенством;  
профессионально-прикладной физической подготовкой.

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

физическая подготовка;  
физическое совершенство  
физическая культура;  
физическое состояние.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств;  
показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов;  
уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков;  
уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков.

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

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

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

показатели телосложения;  
показатели здоровья;  
уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;

нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

В иерархии принципов в системе физического воспитания принцип всестороннего развития личности следует отнести к:

- общим социальным принципам воспитательной стратегии общества
- общим принципам образования и воспитания
- принципам, регламентирующим процесс физического воспитания
- принципам обучения

К одной из основных характеристик урока относят:

- Присутствие преподавателя;
- Занятия в спортивном зале;
- Единая форма учащихся;

К одной из основных характеристик урока относят:

- Присутствие преподавателя;
- Проведение урока по расписанию школы;
- Однородный контингент занимающихся;
- Все ответы правильны.

Заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

- ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения;
- кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
- различные прыжковые упражнения;
- танцевальные упражнения и упражнения в равновесии.

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

- физкультурной группой;
- основной медицинской группой;

спортивной группой;  
здоровой медицинской группой.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

- 1 раз в неделю;
- 2 раза в неделю;
- 3 раза в неделю;
- 4 раза в неделю.

Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

- 30-35 мин;
- 40-45 мин;
- 50-55 мин;
- 1 ч.

В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

- на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления у учащихся;
- на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
- в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
- после окончания каждого урока (на переменах).

Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

- повышение уровня физической подготовленности;
- снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;
- укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;
- содействие улучшению физического развития.

В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

- 15-18 мин;

20 мин;

25-30 мин;

35 мин.

Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

10 мин;

7 мин;

3-7 мин;

1-2 мин.

Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

урок физической культуры;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

массовые спортивные и туристские мероприятия;

тренировочное занятие в спортивной секции.

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

директором школы;

замдиректора школы по учебной работе;

учителем физической культуры;

государственными органами (министерствами, комитетами).

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

учебная программа по физическому воспитанию;

учебный план;

поурочный рабочий (тематический) план;

план педагогического контроля и учета.

Укажите, какие задачи решаются на уроках физической культуры в общеобразовательной

школе?

образовательные;

воспитательные;

оздоровительные;

образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают:

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

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

совокупность путей, способов достижения целей, решения задач оборудования;

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

Что понимается под содержанием физического упражнения?

Двигательный состав упражнения, количество повторений, интервалы отдыха, исходные положения, техника упражнения.

Совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме при выполнении данного упражнения.

Структура двигательного действия, пространственно-временные, динамические характеристики (параметры, темп, ритм).

Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

Способы организации учебно-воспитательного процесса.

Типы уроков.

Виды физкультурно-оздоровительной работы.

Техникой физических упражнений принято называть способ целесообразного решения двигательной задачи.

способ организации движений при выполнении упражнений.

состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

рациональную организацию двигательных действий.

При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).

Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

Основным средством физического воспитания является

Закаливание

Солнечная радиация

Личная гигиена

Физическое упражнение

Физические упражнения отличаются друг от друга:

Структурой и целью.

содержанием и формой.

объемом и интенсивностью.

условиями проведения.

Число движений в единицу времени характеризует:

темп движений;

ритм движений;

скоростную выносливость;

сложную двигательную реакцию.

Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

завершить формирование двигательного умения;

детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Личная гигиена

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

Выберите из перечисленных ниже вспомогательное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Естественные силы природы

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

физическими упражнениями;

подвижными играми;

двигательными умениями;

физическим совершенствованием.

Какое из представленных определений сформулировано правильно?

Техникой физических упражнений принято называть;

способ целесообразного решения двигательной задачи.

способ организации движений при выполнении упражнений.

состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

рациональную организацию двигательных действий

Классификация физических упражнений это:

количество движений в единицу времени;

выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;

воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

Укажите какие упражнения для подготовительной части урока физической культуры:

Общеразвивающие упражнения  
Специальные упражнения  
Упражнения для развития силы  
Упражнения для развития быстроты

Какое из представленных определений сформулировано правильно?

Классификация физических упражнений это:

количество движений в единицу времени;

выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;

воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

Бег относится к упражнениям;

Циклического характера;

Бытового характера;

Силовым упражнениям;

Трудовым упражнениям.

физических упражнений характеризуется;

Структурой движений в пространстве;

Амплитудой движений

Темпом движений

Сложностью выполнения

Содержание физических упражнений характеризуется;

Структурой движений в пространстве;

Темпом движений

Сложностью выполнения

Влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся

Физическое упражнение направленное на развитие аэробных возможностей человека, по типу классификации относится к;

Исторической классификации упражнений;

Физиологической классификации упражнений;

Биомеханической классификации упражнений;

Структура техники физических упражнений состоит из;

Основы техники;

Основы , основного звена и деталей техники;

Главного звена и деталей техники.

Техника физических упражнений это;  
способ целесообразного решения двигательной задачи.  
способ организации движений при выполнении упражнений.  
состав и последовательность движений при выполнении  
упражнений.  
рациональную организацию двигательных действий.

Что понимают под основой, ведущим звеном и деталями  
техники.

Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности  
выполнения целостного двигательного действия;  
состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;  
совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;  
наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

Основным и специфическим средством физического воспитания является

Физическое упражнение

Закаливание

Солнечная радиация

Личная гигиена

Главное отличие физических упражнений состоит в:

Структуре и цели.

содержании и форме.

объеме и интенсивности.

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства  
Личная гигиена  
Физическое упражнение  
Спортивный инвентарь

К вспомогательному средству физического воспитания следует отнести:

Физическое упражнение  
Тренажерные устройства  
Спортивный инвентарь  
Гигиенические факторы

Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на создание материальных благ, называются:

физическими упражнениями;  
подвижными играми;  
двигательными умениями;  
трудовыми двигательными действиями.

Под понятием «техника физических упражнений» принято понимать способ организации движений при выполнении упражнений.  
состав и последовательность движений при выполнении упражнений.  
рациональную организацию двигательных действий  
способ целесообразного решения двигательной задачи.

Классификация физических упражнений определяется:

количество движений в единицу времени;  
выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;  
воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;  
это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

К видам спорта ациклического характера относят;  
Легкую атлетику.  
Спортивную борьбу.  
Плавание.

Гребной спорт.

Чем характеризуется форма физических упражнений;  
Структурой движений в пространстве;  
Амплитудой движений  
Темпом движений  
Сложностью выполнения

Чем характеризуется содержание физических упражнений;  
Структурой движений в пространстве;  
Темпом движений  
Сложностью выполнения  
Влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся

Физическое упражнение, направленное на развитие анаэробных возможностей человека, по типу классификации относится к;  
Физиологической классификации упражнений;  
Исторической классификации упражнений;  
Биомеханической классификации упражнений;

Физические упражнения по своей структуре состоят из ;  
Отдельных движений и двигательных действий направленных на решение задач ФВ;  
Основы и деталей техники;  
Главного звена и деталей техники.

Выберите правильное определение классификации физических упражнений  
количество движений в единицу времени;  
выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;  
воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;  
это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

Эффект физического упражнения определяется:  
Формой движения.  
техникой движения.

Содержанием упражнения.

Длительностью выполнения.

Содержание физических упражнений – это ...

определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается наиболее целесообразно с относительно большей эффективностью.

совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

Форма физических упражнений – это ...

определенная упорядоченность и согласованность как процессов, так и элементов содержания данного упражнения.

способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается наиболее целесообразно с относительно большей эффективностью.

совокупность физиологических, психологических и биомеханических процессов, происходящих в организме человека при выполнении данного упражнения.

Различают пространственные, временные, пространственно-временные и динамические характеристики, которые составляют группу

биомеханических характеристик движений.

физиологических характеристик движений.

анатомических характеристик движений.

К пространственным характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

длительность движений и темп.

положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

К временным характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

К динамическим характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

длительность движений и темп.

положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники (исключите неверный)

результативность физического упражнения.

параметры эталонной техники.

разница между реальным результатом и возможным.

антропометрические и морфо-функциональные показатели занимающегося.

Гимнастика, игры, туризм относятся к ...

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.

классификации физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.

Циклические, ациклические и смешанные упражнения относятся к ...

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.

классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движений.

В соответствии с каким типом классификаций упражнения объединяются в три группы: соревновательные, специально подготовительные и обще подготовительные?

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.

классификации физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.

Техникой физических упражнений принято называть способ целесообразного решения двигательной задачи.

способ организации движений при выполнении упражнений.

состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

рациональную организацию двигательных действий.

При анализе техники принято выделять основу, ведущее звено и детали техники. Что понимают под основой (ведущим звеном и деталями техники).

Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

Основным средством физического воспитания является

Закаливание

Солнечная радиация

Личная гигиена

Физическое упражнение

Физические упражнения отличаются друг от друга:

Структурой и целью.

содержанием и формой.

объемом и интенсивностью.

условиями проведения.

Число движений в единицу времени характеризует:

темп движений;

ритм движений;

скоростную выносливость;

сложную двигательную реакцию.

Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах;

завершить формирование двигательного умения;

детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

достижение слитности и стабильности выполнения фаз и частей техники изучаемого двигательного действия.

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Личная гигиена

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

Выберите из перечисленных ниже вспомогательное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Естественные силы природы

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:

физическими упражнениями;

подвижными играми;

двигательными умениями;

физическим совершенствованием.

Какое из представленных определений сформулировано правильно?

Техникой физических упражнений принято называть;

способ целесообразного решения двигательной задачи.

способ организации движений при выполнении упражнений.

состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

рациональную организацию двигательных действий

Классификация физических упражнений это:

количество движений в единицу времени;

выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;

воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

Укажите какие упражнения для подготовительной части урока физической культуры:

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

Какое из представленных определений сформулировано правильно?

Классификация физических упражнений это:

количество движений в единицу времени;

выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;

воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

Бег относится к упражнениям;

Циклического характера;

Бытового характера;

Силовым упражнениям;

Трудовым упражнениям.

Форма физических упражнений характеризуется;

Структурой движений в пространстве;

Амплитудой движений

Темпом движений

Сложностью выполнения

Содержание физических упражнений характеризуется;  
Структурой движений в пространстве;  
Темпом движений  
Сложностью выполнения  
Влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся

Физическое упражнение направленное на развитие аэробных возможностей человека, по типу классификации относится к;  
Исторической классификации упражнений;  
Физиологической классификации упражнений;  
Биомеханической классификации упражнений;

Структура техники физических упражнений состоит из;  
Основы техники;  
Основы , основного звена и деталей техники;  
Главного звена и деталей техники.

Техника физических упражнений это;  
способ целесообразного решения двигательной задачи.  
способ организации движений при выполнении упражнений.  
состав и последовательность движений при выполнении упражнений.  
рациональную организацию двигательных действий.  
Что понимают под основой, ведущим звеном и деталями техники.

Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;  
состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;  
совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;  
наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

Основным и специфическим средством физического воспитания является

Физическое упражнение

Закаливание

Солнечная радиация

Личная гигиена

Главное отличие физических упражнений состоит в:

Структуре и цели.

содержании и форме.

объеме и интенсивности.

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Личная гигиена

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

К вспомогательному средству физического воспитания следует отнести:

Физическое упражнение

Тренажерные устройства

Спортивный инвентарь

Гигиенические факторы

Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на создание материальных благ, называются:

физическими упражнениями;

подвижными играми;

двигательными умениями;

трудовыми двигательными действиями.

Под понятием «техника физических упражнений» принято понимать

способ организации движений при выполнении упражнений.

состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

рациональную организацию двигательных действий

способ целесообразного решения двигательной задачи.

Классификация физических упражнений определяется:

количество движений в единицу времени;

выделение физических упражнений в отдельные группы по какому-то характерному признаку;

воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

это когда упражнение сложное, и оно поддается делению на относительно самостоятельные части.

К видам спорта ациклического характера относят;

Легкую атлетику.

Спортивную борьбу.

Плавание.

Гребной спорт.

Чем характеризуется форма физических упражнений;

Структурой движений в пространстве;

Амплитудой движений

Темпом движений

Сложностью выполнения

Чем характеризуется содержание физических упражнений;

Структурой движений в пространстве;

Темпом движений

Сложностью выполнения

Влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся

Физическое упражнение, направленное на развитие анаэробных возможностей человека, по типу классификации относится к;

Физиологической классификации упражнений;

Исторической классификации упражнений;

Биомеханической классификации упражнений;

Физические упражнения по своей структуре состоят из ;

Отдельных движений и двигательных действий направленных на решение задач ФВ;

Основы и деталей техники;

Главного звена и деталей техники.

К пространственным характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

длительность движений и темп.

положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

К временным характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

К динамическим характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

длительность движений и темп.

положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.

В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники (исключите неверный)

результативность физического упражнения.

параметры эталонной техники.

разница между реальным результатом и возможным.

антропометрические и морфо-функциональные показатели занимающегося.

Гимнастика, игры, туризм относятся к ...

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.

классификации физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.

Циклические, ациклические и смешанные упражнения относятся к ...

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.

классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движений.

В соответствии с каким типом классификаций упражнения объединяются в три группы: соревновательные, специально подготовительные и обще подготовительные?

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.

классификации физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.

Занятия физической культурой по особенностям организации занимающихся и способам руководства ими подразделяются на две группы: ...

Урочные и неурочные.

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.

«Малые» и «крупные» формы занятий.

Индивидуальные и самостоятельные занятия

К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.

Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика, микропауза.

Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнованиями др.

Какова структура урочных форм занятий?

Вводная, разминочная, восстановительная части.

Вводно-подготовительная, основная, заключительная части.

Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части.

Как классифицируются уроки по признаку основной направленности?

Уроки освоения нового материала(образовательные), уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки.

ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

Для «малых» форм занятий физической культурой характерно...

Узкая направленность деятельности, незначительная продолжительность, отсутствие четко выраженной структуры, невысокий уровень нагрузок.

Умеренное повышение тонуса и ускорение «вработывания» систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности.

Оптимизация текущей работоспособности во время работы и профилактика неблагоприятных влияний на организм.

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

физкультурной группой;

основной медицинской группой;

спортивной группой;

здоровой медицинской группой.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

1 раз в неделю;

2 раза в неделю;

4 раза в неделю.

Все ответы не верны

Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

30-35 мин;

Все ответы не верны;

50-55 мин;

1ч.

Укажите среди нижеприведенных основную цель проведения физкультминуток и физкультпауз на общеобразовательных уроках в школе:

повышение уровня физической подготовленности;

снятие утомления, повышение продуктивности умственной или физической работы, предупреждение нарушения осанки;

укрепление здоровья и совершенствование культуры движений;

содействие улучшению физического развития.

В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

15-18 мин;

20 мин;

40-45 мин;

Все ответы не верны

В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

Все ответы не верны;

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

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

после окончания каждого урока (на переменах).

Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

10 мин;

5-7 мин;

3-5 мин;

1-2 мин.

Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

урок физической культуры;

физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;

массовые спортивные и туристские мероприятия;

тренировочное занятие в спортивной секции.

Учебные планы и программы по физическому воспитанию для общеобразовательных школ разрабатываются:

директором школы;

замдиректора школы по учебной работе;

учителем физической культуры;

Все ответы не верны.

Индивидуальные формы занятий физической культурой по особенностям организации занимающихся и способам руководства ими подразделяются на две группы: ...

Урочные и неурочные;

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;

«Малые» и «крупные» формы занятий;

Индивидуальные уроки.

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

учебная программа по физическому воспитанию;

учебный план;

поурочный рабочий (тематический) план;

план педагогического контроля и учета.

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

образовательные;

воспитательные;

оздоровительные;

образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Под основными формами занятий физическими упражнениями понимают:

урок физической культурой;

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

совокупность путей, способов достижения целей, решения задач оборудования;

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

Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

Различные способы организации учебно-воспитательного процесса;

Типы уроков;

Виды физкультурно-оздоровительной работы.

К занятиям, проводимым преподавателем (тренером) с постоянным составом занимающихся, относятся ...

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;

Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика, микропауза;

Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования **и др..**

Структура урочных форм занятий включает?

Вводная, разминочная, восстановительная части;

Подготовительная, основная части;

Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части;

Все ответы не верны.

Структура урочных форм занятий включает?

Вводная, разминочная, восстановительная части;

Подготовительная, основная части; заключительные;

Организационная, самостоятельная, низкоинтенсивная части;

Все ответы не верны.

Заключительной части физкультурных занятий урочного типа для постепенного снижения физической нагрузки используются:

дыхательные упражнения;

кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;

различные прыжковые упражнения;

все ответы верны.

Выберите из перечисленных ниже основную форму организации занятий физическими упражнениями в общеобразовательной школе:

урок физической культуры;

физкультминута;

физкультпауза;

тренировочное занятие в спортивной секции.

Отметьте правильную классифицируются уроков по признаку основной направленности?

Уроки освоения учебные уроки, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки.

ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

Как классифицируются уроки по признаку основной направленности?

Уроки освоения нового материала, уроки закрепления и совершенствования учебного материала, контрольные и смешанные (комплексные) уроки.

ОФП, профессионально-прикладной физической подготовки, спортивно-тренировочные уроки, методико-практические занятия.

Уроки гимнастики, легкой атлетики, плавания, лыжной подготовки, подвижных и спортивных игр и т.д.

«Малые» формы занятий физической культурой характеризуются...

незначительной продолжительностью, отсутствием четко выраженной структуры, невысоким уровнем нагрузок.

Умеренное повышение тонуса и ускорение «вработывания» систем организма при переходе от состояния покоя к повседневной деятельности.

Оптимизация текущей работоспособности во время работы и профилактика неблагоприятных влияний на организм.

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

физическим образованием

физическим воспитанием

физическим развитием

физической культурой

Сила – это:

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

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

10 – 11 лет  
11 – 12 лет  
от 13 – 14 до 17 – 18 лет  
от 17 – 18 до 19 – 20 лет

К специфическим методам физического воспитания относятся:

словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия  
методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы  
методы срочной информации  
практический метод, видео метод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

функциональной устойчивостью  
биохимической экономизацией  
тренированностью  
выносливостью

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств  
показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов  
уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков  
уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

К числу основных физических качеств относят:

выносливость, терпение, волю, упорство  
силу, выносливость, ловкость, гибкость, быстроту и т. д.  
выносливость, ловкость, гибкость, быстроту, волю.

Работа мышц благотворно воздействует...

на дыхательную систему  
только на сердце  
только на сами мышцы  
на весь организм

Для определения силовых качеств применяют тест:

наклон вперед из положения сидя  
прыжок в длину с места  
подтягивание на перекладине  
прыжки через скакалку за 1 мин

Какое из перечисленных упражнений можно отнести к средствам развития силы:

толкание ядра  
стойка на голове и руках  
прыжки на одной ноге 20 раз  
подтягивание на перекладине

При помощи какого тестового упражнения определяют скоростно-силовые качества?

бег на 2000м  
подтягивание на перекладине  
прыжок в длину с места  
наклон вперед сидя на полу

При развитии физических качеств следует учитывать:

Сенситивные периоды развития человека  
Периоды лунного затмения  
Периоды солнечного затмения  
Биологические ритмы

К средствам развития силы относятся:

Упражнения с внешним сопротивлением (штанги, набивные мячи, вес партнера или соперника)  
Упражнения, отягощенные весом собственного тела  
Статические упражнения в изометрическом режиме  
Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов  
Все выше перечисленное

Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:

физическим совершенствованием  
физическим развитием  
физическим воспитанием  
физической подготовкой

Величина физической нагрузки дозируется:

регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения физических упражнений  
регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений  
регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений  
регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений

Физическими (двигательными) качествами принято называть:

способности человека правильно выполнять двигательные действия в сложных незнакомых жизненных ситуациях  
врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна двигательная деятельность человека  
способности человека к быстрому освоению двигательного действия

При воспитании максимальной силы используются веса:

очень малый (свыше 15 повторных максимумов)  
малый

предельный и околопредельный

При развитии силы используют специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

в качестве отягощения используется собственный вес человека

они выполняются до утомления

они вызывают значительное напряжение мышц

они выполняются медленно

Результатом выполнения силовых упражнений с небольшим отягощением и предельным количеством повторений является:

быстрый рост абсолютной силы

увеличение собственного веса

увеличение физиологического поперечника мышц

повышается опасность перенапряжения

Принцип «переноса» физических качеств предусматривает:

Положительное или отрицательное влияние одного качества на другое при их развитии

Утрату уровня развития физических качеств

Соблюдение принципа индивидуализации

К числу морфофункциональных качеств, развиваемых в процессе специализированной двигательной деятельности относят:

волю, терпение, упорство

силу, ловкость, категоричность,

выносливость, гибкость, силу, ловкость, быстроту

ловкость, быстроту, целеустремленность

Какие из функциональных систем организма отвечают за развитие силовых способностей:

пищеварительная и сердечнососудистая системы

выделительная и сердечнососудистая системы

нервная система

опорно-двигательный аппарат и мышечная системы

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

выносливость

сила

быстрота

координационные способности

Сила – это:

комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»

способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

способность человека проявлять большие мышечные усилия

Абсолютная сила – это:

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

способность человека преодолевать внешнее сопротивление

проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

Относительная сила – это:

сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим

сила, приходящаяся на 1 см<sup>2</sup> физиологического поперечника мышцы

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

Благоприятный период развития какого либо из физических качеств называется:

сенситивным

эффективным

плодотворным

результативным

Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

аэробной выносливостью

анаэробной выносливостью

анаэробно-аэробной выносливостью

специальной выносливостью

Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

от 7 до 9 лет

от 10 до 14 лет

от 14 до 20 лет

от 20 до 25 лет

Для развития общей выносливости на уроках физической культуры наиболее широко применяются циклические упражнения продолжительностью не менее:

3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме

7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме

15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме  
45 – 60 мин выполняемые в смешанном режиме

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

ординарным  
суперкомпенсаторным  
активным  
строго регламентированным

В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является: высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий соблюдение принципа сознательности и активности учет индивидуальных особенностей занимающихся

К специфическим методам развития выносливости относят:

словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля равномерного длительного упражнения

Какие из функциональных систем организма отвечают за развитие выносливости способностей:

дыхательная и сердечнососудистая системы  
выделительная и сердечнососудистая системы  
нервная система  
опорно-двигательный аппарат и мышечная системы

К средствам развития выносливости относятся:

упражнения с внешним сопротивлением (штанги, набивные мячи, вес партнера или соперника)  
упражнения, повышающие подвижность в суставах  
статические упражнения в изометрическом режиме  
длительный равномерный и переменный бег  
все выше перечисленное

Выносливость – это:

комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мышечное усилие»  
неспособность человека противостоять утомлению длительное время  
способность человека совершать работу длительное время не снижая её интенсивности  
способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

функциональной устойчивостью;  
биохимической экономизацией;  
тренированностью;  
выносливостью.

Выносливость по отношению к виду энергообеспечения называется:

аэробной, анаэробной выносливостью  
углеводной выносливостью  
специальной выносливостью  
специфической выносливостью

Аэробная выносливость характеризуется следующими пульсовыми показателями:

60-80 уд/мин.  
120-175 уд/мин.  
180-200 уд/мин.  
свыше 200 уд/мин.

Анаэробная выносливость характеризуется следующими пульсовыми показателями:

60-80 уд/мин.  
120-175 уд/мин.  
120-140 уд/мин.  
свыше 175 уд/мин.

В развитии выносливости особую роль играет следующее психологическое качество:  
воля

целеустремленность  
настойчивость  
все вышеперечисленное

Интервал отдыха между упражнениями в развитии выносливости должен быть:

ординарным  
минимальным  
активным  
строго регламентированным

## 11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2018/2019 учебный год

В учебную программу вносятся следующие изменения:

1. На титульном листе РПД изменено название ведомственной принадлежности «Министерство науки и высшего образования».

2. Обновлен перечень лицензионного программного обеспечения.

3. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017, протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СОГУ».

1-я рубежная аттестации максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов - аттестационная (рубежная) контрольная работа;

от 0 до 25 баллов - текущая работа студента в течение рубежа.

2-я рубежная аттестация — максимально 50 баллов; из них:

от 0 до 25 баллов — аттестационная (рубежная) контрольная работа,

от 0 до 25 баллов — текущая работа студента в течение рубежа.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 21 июня 2018 г, протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 25 июня 2018 г, протокол № 5.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2019/2020 учебный год

1. Внесены изменения в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания обучающихся очной формы по образовательным программам - программам бакалаврита и программам специалитета в Университете от 22.02.2017 протокол № 8 «О внесении изменений в Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов Ф ГБОУ ВО «СО ГУ».

1 рубежная аттестации максимально 50 баллов;

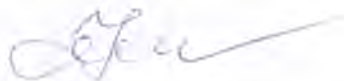
Текущая работа студента в течение рубежа 50 баллов.

Экзамен — максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов».

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2019 г., протокол № 12.

Зав. кафедрой



Ф.Г. Хамикоев

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 5 июля 2019 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



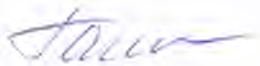
Ф.Г. Хамикоев

Дополнения и изменения в учебной программе на 2020/2021 учебный год

Изменения не вносились

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин от 3 июля 2020 г., протокол № 11.

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от 6 июля 2020 г., протокол № 6.

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев