

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

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**«Теория и методика физического воспитания»**

**44.03.01 Педагогическое образование**

**Профиль Физическая культура**

**Квалификация (степень) выпускника – бакалавр**

**Форма обучения**

**Очная/заочная**

**Год начала подготовки - 2022**

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: зав. кафедрой физического воспитания, к.п.н., доцент Хамикоев

А.А.

Владикавказ 2022

## 1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение - 13 ЗЕ (468 часов).

	Очная форма обучения	Очная форма обучения	Очная форма обучения	Очная форма обучения	Очная форма обучения
Курс	2	2	3	3	4
Семестр	3	4	5	6	7
Лекции	36	32	20	26	22
Практические (семинарские) занятия	18	32	20	26	22
Лабораторные занятия	-				
Консультации	-				
Итого аудиторных занятий	54	64	40	52	44
Самостоятельная работа	18	8	32	20	28
Курсовая работа	-				7 семестр
Форма контроля					
Экзамен		4 семестр (36 часов)		6 семестр (36 часов)	7 семестр (36 часов)
Зачет	3 семестр		5 семестр		
Общее количество часов	72	108	72	108	108

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2,3,4	-
Семестр	3,4,5,6,7	-
Лекции	136	-
Практические (семинарские) занятия	118	-
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	254	-
Самостоятельная работа	106	-
Курсовая работа	1	-
Форма контроля	108	-
Экзамен	экзамен	-
Зачет	зачет	-
Общее количество часов	468	-

## 2. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания» в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации (от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25

декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326) является формирование у обучающихся общепрофессиональной компетенции, необходимой для осуществления профессиональной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования:

- приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в области теории и методики физического воспитания, в будущей педагогической деятельности, научиться выбирать оптимальные способы решения задач, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений, разрабатывать основные и дополнительные образовательные программы, разрабатывать отдельные их компоненты;

- формирование компетенции для обучения различных категорий людей двигательным действиям и развития физических качеств в процессе физкультурно-спортивных занятий.

*Основная цель вида профессиональной деятельности:*

Осуществлять профессиональную деятельность в сфере начального общего, основного общего, среднего общего образования, профессионального обучения, профессионального образования, дополнительного образования.

*Общепедагогическая функция. Обучение:*

- разработка и реализация программ учебных дисциплин в рамках основной общеобразовательной программы.

*Воспитательная и развивающая деятельность:*

- регулирование поведения обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды.

*Развивающая деятельность:*

- выявление в ходе наблюдения поведенческих и личностных проблем обучающихся, связанных с особенностями их развития.

*Педагогическая деятельность:*

- владеть методами убеждения, аргументации своей позиции;
- уметь обсуждать с обучающимися актуальные вопросы в области теории и методики физической культуры и спорта;
- использовать современные способы оценивания в условиях информационно-коммуникационных технологий;
- использовать разнообразные формы, приемы, методы и средства обучения.

**Задачи освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания»:**

- освоение студентами основ ТМФВ, сущности понятий и терминов современной науки о физкультуре и спорте;

- воспитание педагогического мышления и формирование системы специальных знаний и умений для обобщения опыта передовой практики;

- самостоятельно разрабатывать новые пути физического совершенствования детей и внедрения физического воспитания в широкие слои населения;

- формирование фундаментальных знаний и умений, необходимых будущему учителю для направленного освоения новых сведений, для правильной оценки роли смежных научных дисциплин в реализации задач физического воспитания, для создания базы личного педагогического совершенствования и творчества

### 3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Теория и методика физического воспитания» реализуется в соответствии с требованием ФГОС ВО, ОПОП и учебного плана по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Профиль Физическая культура и включена в Б1.О.11

Освоение данной дисциплины является основой для последующего прохождения педагогической практики, написания курсовой и выпускной квалификационной работы, а также будут использоваться в процессе профессиональной деятельности преподавателя физической культуры.

При освоении дисциплины «**Теория и методика физического воспитания**» в соответствии с профессиональным стандартом 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. (регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326), студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

<i>Обобщенные трудовые функции</i>		<i>Трудовые функции</i>	
<i>код</i>	<i>наименование</i>	<i>код</i>	<i>наименование</i>
<i>А</i>	<i>Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования</i>	<i>А/01.6</i>	<i>Общепедагогическая функция. Обучение</i>
		<i>А/02.6</i>	<i>Воспитательная деятельность</i>
		<i>А/03.6</i>	<i>Развивающая деятельность</i>
<i>В</i>	<i>Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/01.5</i>	<i>Педагогическая деятельность по реализации программ дошкольного образования</i>
<i>В</i>	<i>Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ</i>	<i>В/03.6</i>	<i>Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования</i>

Предварительные компетенции: в процессе обучения дисциплине «Теория и методика физического воспитания» преподаватель опирается на знания, умения и компетенции, полученные обучающимися в результате освоения следующих дисциплин: «Введение в профессию», «Информационные технологии и математическая обработка информации».

В результате освоения дисциплин «Введение в профессию» у обучающегося были сформированы следующие компетенции ПК-1; ПК-2.

В результате освоения дисциплин «Информационные технологии в профессиональной деятельности» у обучающегося были сформированы следующие компетенции ОПК-2; ОПК-9; ПК-1.

#### **4. Требования к результатам освоения дисциплины (компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины (модуля))**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование следующих компетенций: **УК-1; ОПК-5; ОПК-8; ПК-1; ПК-6; ПК-7; ПК-8**

<b>Коды компетенций</b>	<b>Содержание компетенций</b>
<b>УК-1</b>	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
<b>ОПК-5</b>	Способен осуществлять контроль и оценку формирования результатов

	образования обучающихся, выявлять и корректировать трудности в обучении
<b>ОПК-8</b>	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний
<b>ПК-1</b>	Способен реализовывать образовательные программы различных уровней в соответствии с современными методиками и технологиями, в том числе информационными, для обеспечения качества учебно-воспитательного процесса.
<b>ПК-6</b>	Способен использовать теоретические и практические знания для постановки и решения задач в предметной области и в области образования.
<b>ПК-7</b>	Способен устанавливать содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области со смежными научными областями.
<b>ПК-8</b>	Способен проектировать содержание образовательных программ и их элементов.

Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине с формируемыми компетенциями ОПОП.

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП		
	Знать	Уметь	Владеть
УК-1	Источники информации, адекватные поставленным задачам и соответствующие научному мировоззрению	Рассматривать различные точки зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения и определять рациональные идеи	Навыками выявления степени доказательности различных точек зрения на поставленную задачу в рамках научного мировоззрения
ОПК-5	Знает принципы организации контроля и оценивания образовательных результатов, обучающихся; специальные технологии и методы, позволяющие проводить коррекционно-развивающую работу с неуспевающими обучающимися	Умеет применять инструментарий, методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития обучающихся; проводить педагогическую диагностику неуспеваемости обучающихся	Владеет методами контроля и оценки образовательных результатов (личностных, предметных, метапредметных) обучающихся; выявляет трудности в обучении и корректирует пути достижения образовательных результатов.
ОПК-8	специальные научные знания в соответствии с психофизиологическими, возрастными, познавательными особенностями обучающихся, в т.ч. с	Использовать методы научно-педагогического исследования профессиональной деятельности	Методами анализа педагогической деятельности, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний

	особыми образовательными потребностями		
ПК-1	Проектирует результаты обучения соответствии нормативными документами в сфере образования, возрастными особенностями обучающихся, дидактическими задачами урока.	Осуществляет отбор предметного содержания, методов, приемов и технологий, в том числе информационных, обучения, организационных форм учебных занятий, средств диагностики соответствии планируемыми результатами обучения.	Формирует познавательную мотивацию обучающихся к преподаваемому предмету в рамках урочной и внеурочной деятельности
ПК-6	- теоретические и практические понятия для постановки и решения исследовательских задач в области физкультурного образования	- умеет использовать теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области физкультурного образования	- применяет теоретические и практические знания для постановки и решения исследовательских задач в области физкультурного образования
ПК-7	содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области «Физическая культура» со смежными научными областями	Устанавливает содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области «Физическая культура» со смежными научными областями	Использует содержательные, методологические и мировоззренческие связи предметной области «Физическая культура» со смежными научными областями решении профессиональных задач области физкультурного образования
ПК-8	проектирование основных дополнительных образовательных программ	участвует в проектировании основных и дополнительных образовательных программ	проектирует рабочие программы по предмету «Физическая культура» и внеурочной деятельности

В результате освоения дисциплины «Теория и методика физического воспитания» студент должен:

**знать:**

- основные понятия физической культуры и спорта;
- основные этапы развития системы физической культуры и спорта;
- основные закономерности физической культуры и спорта;
- формы и методы проведения занятий физической культурой и спортом;
- основные средства физической культуры и спорта;
- основные средства физической культуры и спорта;
- 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 спортсменов различного возраста и квалификации;
- формировать здоровый стиль жизни на основе потребности заниматься физическими упражнениями;
- уметь применять знания в ситуациях, моделирующих профессионально-педагогическую деятельность.
- оценивать эффективность физкультурно-спортивных занятий
- осуществлять консультационную деятельность по вопросам организации и проведения индивидуальных и коллективных физкультурно-спортивных занятий лиц различного возраста;
- уметь овладевать новыми видами физкультурно-спортивной деятельности в процессе самообразования и самосовершенствования;
- использовать навыки рационального применения учебного и лабораторного оборудования, аудиовизуальных средств, компьютерной техники, тренажерных устройств и специальной аппаратуры в процессе различных видов занятий;
- применять средства и методы формирования здорового стиля жизни на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления и физического совершенствования обучаемых;
- применять навыки научно-методической деятельности для решения конкретных задач, возникающих в процессе проведения физкультурно-спортивных занятий;
- применять методы врачебно-педагогического контроля в конкретных ситуациях профессиональной деятельности;
- оказывать первую помощь при травмах в процессе выполнения физических упражнений;
- определять причины ошибок в процессе освоения обучаемыми двигательных действий и развития физических качеств и находить методику их устранения.

**владеть:**

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

### Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

**Таблица 5.1**

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

Номер недели	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литерат ура
		л	пр.	Содержание	Часы		min	max	
2 курс 3 семестр									
I. Введение в теорию и методика физического воспитания									
1	Профессиональная деятельность специалиста «физической культуры» Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования; 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	2	1. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования; 2. 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.	2	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-10]
2	История становления теории и методики физической культуры и спорта, 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							
3	ТМФВ в системе физкультурного образования ТМФВ, как научная и учебная дисциплина - Роль курса ТМФВ в процессе интеграции	6	4	ТМФВ в системе физкультурного образования ТМФВ, как научная и учебная дисциплина	4	Вопросы в рубежной контрольной работе			[1-10]



	профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре			Основы НИР в ТМФК					
4	Физическая культура как общественное явление, ее функции, формы, основные понятия. - Характеристика понятий «функция» и «форма». - Специфические функции физической культуры. - Общекультурные, воспитательные функции. Формы и разновидности физической культуры.	8	4	Характеристика понятий «функция» и «форма». Специфические функции физической культуры. Общекультурные, воспитательные функции. Формы и разновидности физической культуры.	4	Конспект опрос			[1-10]
5	Общая характеристика Российской системы физического воспитания. - Условия функционирования Российской системы физического воспитания. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества.	8	4	Условия функционирования Российской системы физического воспитания. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества. Основы функционирования Российской системы физического воспитания	4	Конспект опрос			[1-10]
6	Цель, задачи, общие принципы Российской системы физического воспитания. Задачи физического воспитания. - Общие принципы системы физического воспитания	8	4	Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.	4	Конспект Опрос Реферат вное сообщени е.			[1-10]

				Реализация принципов обучения в физическом воспитании					
	Текущая работа студентов						0	40	
	Рубежная аттестация						0	30	
	Зачет						0	30	
	Итого за семестр	36	18		18				
4 семестр									
	Общая характеристика средств физического воспитания. Разновидности форм физического воспитания - Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.	6	6	Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного воздействия средств физического воспитания	2	Конспект, опрос			[1-10]
	Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания - Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. - Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.	6	6	Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений	2				[1-10]
	Характеристика техники физических упражнений. - Техника двигательного действия. Классификация физических упражнений	6	6	Техника двигательного действия. Структура техники Разновидности техники Классификация физических упражнений.	2	Конспект, опрос			[1-10]
	Нагрузка и отдых как основные компоненты физического воспитания - Нагрузка и отдых как взаимосвязанные	6	6	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения,	2	Конспект, эссе, вопросы в рубежной			[1-10]

	компоненты процесса упражнения, регламентация - Взаимосвязь объёма и интенсивности ФУ Разновидности отдыха. Значение отдыха			регламентация нагрузки и отдыха.		контрольной работе			
	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	6	6	Основные понятия 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.	4	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-10]
	<b>Текущая работа студентов</b>						0	40	
	<b>Рубежная аттестация</b>						0	30	
	<b>Зачет</b>						0	30	
	<b>Итого за семестр</b>	32	32		8				
<b>5 семестр 3 К У Р С</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.	4	4	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.	6	Конспект, опрос			[1-10]

	<p>Связь планирования и контроля.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.</li> </ul> <p>Метод контрольных испытаний.</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>Характеристика форм физического воспитания 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 задач системы физического воспитания.</li> <li>- Урок как основная форма организации занятий.</li> <li>- Общая структура занятий.</li> </ul> <p>Особенности построения занятий</p>	4	6	<p>Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания.</p> <p>Урок как основная форма организации занятий.</p> <p>Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.</p> <p>Общая структура занятий.</p> <p>Особенности построения занятий урочного типа.</p>	6	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-10]
	<p>Методика организации учащихся на уроке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Разнообразие методов организации учащихся на занятии.</li> <li>- Особенности методов организации учащихся на занятии.</li> </ul>	2	2	<p>Разнообразие методов организации учащихся на занятии.</p> <p>Особенности методов организации учащихся на занятии.</p>	6	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-10]
14	<p>Принципы обучения в физическом воспитании.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Единство различных сторон физического воспитания, общее представление об 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> <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>	4	4	<p>Единство различных сторон физического воспитания, общее представление об 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>	4	Конспект опрос			[1-10]

				Взаимосвязь методических принципов.					
15	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.	4	4	Характеристика методов обучения в физическом воспитании. Методы строго регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы. Методы словесного воздействия. Методы обеспечения наглядности. Требования к методам.	6	Конспект опрос			[1-10]
16	Методология обобщающих теоретических исследований по проблематике физической культуры и спорта - Методика написания исследовательских работ по проблематике физической культуры и спорта (рефераты, курсовые, ВКР)	2		Методы исследования: анализ и обобщение опыта передовой практики и литературных данных; педагогическое наблюдение; индуктивный и дедуктивный методы; педагогический эксперимент Методика написания исследовательских работ по проблематике физической культуры и спорта (рефераты, курсовые, ВКР)					
	Текущая работа студентов						40		
	Рубежная аттестация						30		
	Зачет						30		
	Итого за семестр	20	20		32				
6 семестр									
	Закономерности развития физических качеств	4	4	Определение понятий физических качеств.	4	Конспект опрос			[1-10]

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определение понятий физических качеств.</li> <li>- Классификация двигательных качеств и их характеристика.</li> <li>- Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.</li> </ul>			Классификация двигательных качеств и их характеристика. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.					
	<p>Воспитание и развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ловкость (координационные способности) как физическое качество.</li> <li>- Методика развития ловкости.</li> </ul>	4	4	<p>Ловкость (координационные способности) как физическое качество.</p> <p>Основы развития координационных способностей</p> <p>Методика развития ловкости.</p>	6	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-10]
18	<p>Воспитание выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Общая характеристика выносливости.</li> <li>- Методика развития выносливости.</li> </ul> <p>Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p>	4	4	<p>Общая характеристика выносливости.</p> <p>Методика развития выносливости.</p> <p>Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p>	4	Конспект опрос			[1-10]
19	<p>Воспитание силовых способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество.</li> <li>- Методика развития силы.</li> </ul> <p>Возрастные периоды развития.</p>	4	4	<p>Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество.</p> <p>Методика развития силы.</p> <p>Возрастные периоды развития</p>	4	Конспект опрос			[1-10]
20	<p>Воспитание скоростных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Быстрота как физическое качество.</li> <li>- Методика развития быстроты.</li> <li>- Возрастные периоды развития</li> </ul>	4	4	<p>Быстрота как физическое качество.</p> <p>Методика развития быстроты.</p> <p>Возрастные периоды развития</p>	4				[1-10]
21	<p><b><u>Тема №21</u></b></p> <p>Воспитание гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Гибкость. Общая характеристика.</li> <li>- Методика развития гибкости.</li> <li>- Возрастные периоды развития гибкости.</li> </ul>	4	4	<p>Гибкость. Общая характеристика.</p> <p>Методика развития гибкости.</p> <p>Возрастные периоды развития гибкости.</p>	4	Конспект опрос			[1-10]

	Текущая работа студентов						40		
	Рубежная аттестация						30		
	Зачет						30		
	Итого за семестр	20	20		26				
7 семестр									
22	Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста. Методы ФВ детей раннего и дошкольного возраста. Взаимосвязь видов воспитания. Средства ФВ детей раннего и дошкольного возраста.	2	2	Значение и задачи ФВ детей раннего и дошкольного возраста. Формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях. Особенности методики занятий физическими упражнениями.	2				[1-10]
23	Физическая культура в системе воспитания детей и молодежи школьного возраста. Особенности возрастного развития детей младшего школьного возраста. Задачи и средства физического воспитания в младшем школьном возрасте. Особенности методики физического воспитания с детьми младшего школьного возраста. Особенности методики физического воспитания. Средства ФВ детей и молодежи школьного возраста Методы ФВ детей и молодежи школьного возраста. Взаимосвязь видов воспитания	2	2	Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста. Особенности возрастного развития детей среднего школьного возраста. Задачи и средства физического воспитания в среднем школьном возрасте. Особенности методики физического воспитания с детьми среднего школьного возраста. Особенности возрастного развития детей старшего школьного возраста. Задачи и средства физического воспитания в старшем школьном возрасте.	4				[1-10]
24	Физическая культура в учебных заведениях разного типа.	2	2	Задачи, средства, методы физического воспитания.	2				[1-10]

	<p>Физическая культура в системе высшего и среднего образования</p> <p>Значение и задачи физического воспитания студентов.</p> <p>Особенности физического воспитания студентов в подготовительном, 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>Программа по физическому воспитанию.</p> <p>Задачи, средства, формы занятий ППФП.</p> <p>Планирование и педагогический контроль в ППФП.</p> <p>Анализ содержания программы по физическому воспитанию для ВУЗОВ.</p>					
25	<p>Физическая культура в системе рациональной организации труда и в быту трудящихся.</p> <p>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>	2	2	<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>	2				[1-10]
26	<p>Особенности направленного использования факторов физической культуры в жизни людей пожилого и старшего возраста.</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> <p>Характеристика функциональных изменений в организме людей в пожилом и старшем возрасте. Оздоровительная</p>	2	2	<p>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. Методические основы занятий с лицами пожилого и старшего возраста.</p> <p>Теория и методика оздоровительно-рекреативной и</p>	2				[1-10]



	направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки			реабилитационной физической Культуры.					
27	Теоретические основы спорта и спортивной подготовки. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Факторы, влияющие на динамику спортивных достижений в спорте. Спортивные достижения и тенденции их развития. Цель и задачи спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки.	2	2	Понятие «спортивное соревнование». Общие и специальные принципы спортивной тренировки. 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	4				[1-10]
28	Физкультурно-кондиционная тренировка и другие формы системного использования факторов физической культуры в оздоровительных и иных социально важных целях. Теория и методика оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуры	2	2	Содержательные основы оздоровительной физической культуры. Основы построения оздоровительной тренировки. Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания.	2				[1-10]
29	Основы методики адаптивного физического воспитания - сущность, структура, функции, принципы, методологические основы адаптивного физического воспитания; - цели и задачи адаптивного	2	2	Оздоровительная направленность как важнейший принцип системы физического воспитания. Содержательные основы оздоровительной физической культуры.	2				[1-10]

	физического воспитания; роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;			Основы построения оздоровительной тренировки.					
30	Особенности деятельности учителя по физическому воспитанию в образовательных учреждениях с детьми специальных медицинских групп; - показания и противопоказания к занятиям	2	2	Профессионально-педагогическая деятельность учителя физической культуры. Основные составляющие труда преподавателя (тренера) физической культуры и спорта	4				[1-10]
31	Методика физического воспитания различных возрастов населения - Значение и задачи школьного возраста. - Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста. - Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте.	2	2	Значение и задачи школьного возраста. Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста. Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте.	2	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-10]
32	- Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией. - Формы физического воспитания и контроля. - Физическое воспитание с ослабленным здоровьем. - Физическое воспитание во вспомогательных школах. - Физическое воспитание в школах интернатах и детских домах. - Особенности физического воспитания в сельской школе.	2	2	Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией. Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.	2				[1-10]
Текущая работа студентов							0	40	

	<b>Рубежная аттестация</b>					<b>0</b>	<b>30</b>	
	<b>Зачет</b>					<b>0</b>	<b>30</b>	
	Итого за семестр	<b>22</b>	<b>22</b>		<b>28</b>			
	<b>ИТОГО</b>	<b>136</b>	<b>118</b>		<b>106</b>			

#### **Примечания**

- Все виды учебной работы могут проводиться дистанционно на основании локальных нормативных актов.
- В целях реализации индивидуального подхода к обучению студентов, осуществляющих учебный процесс по индивидуальной траектории в рамках индивидуального рабочего плана, изучение данной дисциплины может осуществляться через индивидуальные консультации преподавателя очно, в часы консультаций, по электронной почте, а также с использованием Webex, платформы дистанционного обучения Moodle, личный кабинет студента на сайте СОГУ, других элементов ЭИОС СОГУ.

## 5. Образовательные технологии

Для достижения планируемых результатов освоения дисциплины, используются различные образовательные технологии:

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
  - метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.
- Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:
- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
  - объяснение материала;
  - лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
  - 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.
  - 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.

Метод обучения, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков:

- репродуктивный метод обучения.

Технология проблемного обучения включает проблемно-поисковый метод (организация коллективной мыслительной деятельности в работе малыми группами):

- активная работа по измерению функций организма человека.

Технология активного обучения включает групповой метод активного обучения и индивидуальный метод активного обучения.

Групповой метод активного обучения, включающий анализ конкретных ситуаций, имитационные упражнения.

Индивидуальный метод активного обучения (работа с тетрадью, зарисовка детального строения органов, конспектирование материала).

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

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

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

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

Приступая к изучению дисциплины «Теория и методика 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.

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления, одной из ведущих форм организации учебного процесса являются:

- глубокое самостоятельное овладение теоретическим материалом курса;
- развитие профессионально значимых мотивов, умений и навыков;
- применение усвоенных знаний в практической деятельности, тренировочном процессе, в работе с детьми.
- развитие творческого потенциала личности каждого студента и таких важных качеств личности педагога, как трудолюбие, настойчивость в постановке и решении педагогических задач.

СРС проводится как в аудиторных; так и во внеаудиторных формах.

Аудиторная СРС осуществляется во всех видах занятий особенно, в ходе практических занятий и семинаров.

Элементы СРС целесообразно вводить в лекции. Осуществление СРС в ходе учебных занятий наиболее эффективно при использовании активных методов обучения. За период обучения студент должен овладеть ведущими способами применения средств физической культуры в физическом воспитании детей. СРС должна быть тесно связана УИРС.

Аудиторная СРС. Основной формой обучения является лекция; организация СРС в ходе ее чтения может осуществляться фрагментарно (работа с раздаточным материалом, получение обратной связи через срезовые работы и т.д.), исходя из этого, методика построения и чтения лекции должна быть направлена на развитие познавательной самостоятельности студентов, их мыслительной активности. Для решения этих задач используется создание проблемных ситуаций, элементы дискуссий, использование средств наглядности в качестве источника знаний и т.д.

На практических занятиях организуется дискуссия по теоретическим вопросам, рассмотрение альтернативных путей и методов решения задач, применяемых решений. По итогам занятия составляются таблицы, графики обобщающего характера. На занятиях целесообразно использовать методику «мозговой атаки», коллективных творческих дел.

Практические занятия должны полностью строиться на педагогически организованной самостоятельной работе студентов, которая по содержанию и организации носит самый разнообразный характер: анализ конкретных ситуаций и выработка плана их разрешения и т.д.

Внеаудиторная СРС осуществляется преимущественно на основе серий заданий студентам по проработке содержания прослушанных лекций, подготовке к практическим занятиям, самостоятельному изучению отдельных тем и разделов, написанию докладов. Эти задания могут носить общий для всех студентов характер, а могут быть и индивидуальными. Целесообразно их давать в вариантах «минимум» и «максимум», дифференцируя, таким образом, СРС по уровню сложности. При планировании СРС необходим строгий учет реального времени студентов. Контроль за выполнением заданий должен носить систематический характер и осуществляется на практических занятиях.

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 80ч., на 106 ч. 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;
- изучения теоретического материала для подготовки к практическим занятиям; подготовки к зачету и экзамену.

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.

## **7.2. Методические рекомендации по подготовке и проведению практических занятий**

Практическая работа - это такой метод обучения, при котором обучающиеся под руководством преподавателя и по заранее намеченному плану проделявают опыты или выполняют определенные практические задания и в процессе их воспринимают и осмысливают новый учебный материал.

Проведение практических работ с целью осмысления нового учебного материала включает в себя следующие методические приемы:

- постановку темы занятий и определение задач практической работы;
- определение порядка практической работы или отдельных ее этапов;
- непосредственное выполнение практической работы обучающимися и контроль учителя за ходом занятий и соблюдением техники безопасности;
- овладение основными методами, приемами, средствами и способами теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;
- подведение итогов практической работы и формулирование основных выводов.

Устный опрос требует большой предварительной подготовки: тщательного отбора содержания, всестороннего продумывания вопросов, задач и примеров, которые будут предложены, путей активизации деятельности всех студентов группы в процессе проверки, создания на занятии деловой и доброжелательной обстановки.

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

*Фронтальный опрос* проводится в форме беседы преподавателя с группой. Он органически сочетается с повторением пройденного материала, являясь средством для закрепления знаний и умений. Его достоинство в том, что в активную умственную работу можно вовлечь всех студентов группы. Для этого вопросы должны допускать краткую форму ответа, быть лаконичными, логически взаимосвязанными друг с другом, даны в такой последовательности, чтобы ответы студентов в совокупности могли раскрыть содержание раздела, темы. С помощью фронтального опроса преподаватель имеет возможность проверить выполнение студентами домашнего задания, выяснить готовность группы к изучению нового материала, определить степень усвоения нового учебного материала, который был только что разобран на занятии.

*Индивидуальный опрос* предполагает обстоятельные, связные ответы студентов на вопрос, относящийся к изучаемому учебному материалу, поэтому он служит важным учебным средством развития речи, памяти, мышления обучающихся. Чтобы сделать такую проверку более глубокой, необходимо ставить перед студентами вопросы, требующие развернутого ответа.

Вопросы для индивидуального опроса должны быть четкими, ясными, конкретными, емкими, иметь прикладной характер, охватывать основной, ранее пройденный материал программы. Их содержание должно стимулировать студентов логически мыслить, сравнивать, анализировать, доказывать, подбирать убедительные примеры, устанавливать причинно-следственные связи, делать обоснованные выводы и этим способствовать объективному выявлению знаний студентов.

Вопрос обычно задают всей группе и после небольшой паузы, необходимой для того, чтобы студенты поняли его и приготовились к ответу, вызывают для ответа конкретного студента.

*Письменная проверка* наряду с устной является важнейшим методом контроля знаний, умений и навыков студентов. Однородность работ, выполняемых студентами, позволяет предъявлять ко всем одинаковые требования и обеспечивает объективность оценки результатов обучения. Применение этого метода дает возможность в наиболее короткий срок одновременно проверить усвоение учебного материала всеми студентами группы, определить направления для индивидуальной работы с каждым.

Письменная проверка используется во всех видах контроля и осуществляется как в аудиторной, так и во внеаудиторной работе (выполнение домашних заданий).

### **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 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 физической культуры и спорта;
- 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 физической культуры и спорта.

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.

Методические указания к выполнению курсовой работы по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Профиль «Физическая культура» представлены на сайте факультета физической культуры и спорта. (<https://www.nosu.ru/wp-content/uploads/2018/05/44.03.01.metodicheskie-ukazaniya-po-napisaniyu-i-zashhite-kursovyh-rabot-po-discipline-tmfv.pdf>)

### **Примерная тематика курсовых работ по дисциплине «Теория и методика физического воспитания»**

#### **7 семестр**

1. Связь физического и всестороннего воспитания подрастающего поколения.
2. Характеристика методов обучения и особенности использования их в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.
3. Изучение возрастных особенностей и динамика показателей физического развития младшего школьного возраста.
4. То же среднего школьного возраста.
5. То же старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей раннего (преддошкольного) возраста и пути его совершенствования.
7. То же школьного возраста.
8. Социальная роль физической культуры и спорта в современном обществе.
9. Анализ системы управления физическим воспитанием в России.

10. Механизмы формирования ЗОЖ ребенка в условиях общеобразовательной школы.
11. Физкультурное образование школьников в процессе физического воспитания как компонент формирования их ЗОЖ.
12. Сравнительная характеристика здоровья и морфофункционального состояния организма детей школьного возраста, проживающих в условиях города и села.
13. Влияние дополнительных занятий физическими упражнениями во внеучебное время на показатели успешности школьников в процессе.
14. Механизмы формирования ЗОЖ у школьников, проживающих в условиях города и села.
15. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
16. Туризм как форма активного отдыха и повышения физических кондиций организма человека.
17. Методические аспекты физического воспитания детей и подростков в учреждениях дополнительного образования.
18. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования.
19. Методические особенности организации и содержания физического воспитания детей в сельской семье.
20. Характеристика социальных механизмов взаимодействия семьи и формированию ЗОЖ у школьников.
21. Комплекс ГТО как универсальный показатель состояния физического здоровья человека.
22. Особенности проведения спортивно-массовых мероприятий в школе (соревнований, спортивных праздников, туристических походов и др.).
23. Формы, содержание и особенности организации физического воспитания в загородном школьном лагере.
24. Физическая культура как основное средство укрепления здоровья, повышения работоспособности взрослого населения.
25. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста.
26. Обобщение опыта проведения спортивной тренировки с детьми различного возраста и подготовленности.
27. Средства и методы восстановления работоспособности организма спортсмена (разного возраста).
28. Средства педагогического контроля в физическом воспитании и спортивной тренировке.
29. Развитие основных движений у школьников.
30. Характеристика программ по физической культуре в школе.
31. Характеристика форм организации занятий по физической культуре в школе и их взаимосвязь.
32. Методика урока физической культуры по базовым видам спорта в разных классах (подвижным и спортивным играм, гимнастике, легкой атлетике, плаванию).
33. Индивидуальный подход к учащимся на уроке физической культуры в школе.
34. Воспитательная работа с учащимися в процессе физического воспитания.
35. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
36. Образовательная роль физической культуры.
37. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
38. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
39. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
40. Эстетическое значение физической культуры.
41. Специфические функции физической культуры в обществе.
42. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
43. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.

44. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
45. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
46. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
47. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
48. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
49. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
50. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
51. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
52. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
53. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.
54. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
55. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
56. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
57. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
58. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
59. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
60. Методика начального разучивания двигательного действия.
61. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
62. Методика результирующей отработки двигательного действия.
63. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
64. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
65. Основы современной методики воспитания двигательно-координационных способностей.
66. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
67. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
68. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
69. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
70. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
71. Основы современной методики воспитания скоростно-силовых способностей.
72. Методы воспитания комплексной выносливости.
73. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
74. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
75. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
76. Методика воспитания осанки.
77. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
78. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
79. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.

80. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
81. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
82. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
83. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
84. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
85. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
86. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
87. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
88. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.
89. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
90. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
91. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
92. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
93. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
94. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
95. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
96. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
97. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
98. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
99. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
100. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
101. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
102. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
103. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
104. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
105. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.

106. Критерии и способы самоконтроля физической подготовленности разных возрастно-половых групп населения.
107. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем.
108. Методика Физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
109. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм - по выбору студента).
110. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
111. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
112. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики.
113. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и др.).
114. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.
115. Профилактически-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
116. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.
117. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
118. Особенности методики проведения физкультурных занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
119. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.
120. Анализ основных понятий теории и методики физического воспитания.
121. Функции физической культуры.
122. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания.
123. Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение как методы научного исследования в области теории и методики физического воспитания.
124. Тестирование как метод научного исследования в теории и методике физического воспитания.
125. Система физического воспитания населения в Российской Федерации.
126. Основы системы физического воспитания.
127. Характеристика базовой физической культуры и ее разновидностей.
128. Специализированное направление использования физической культуры.
129. Характеристика фоновой физической культуры и ее разновидностей.
130. Общеподготовительное направление использования физической культуры.
131. Характеристика спорта как компонента специализированного направления использования физической культуры.
132. Характеристика профессионально-прикладной физической культуры как компонента специализированного направления использования физической культуры.
133. Характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры как компонента специализированного направления использования физической культуры.
134. Физическое упражнение как специфическое средство физического воспитания.
135. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при обучении двигательным действиям в физическом воспитании.
136. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при развитии двигательных способностей в физическом воспитании.
137. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании учащихся различного возраста.
138. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.

139. Нагрузка и отдых в физическом воспитании.
140. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
141. Научно-методические основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
142. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
143. Техника физических упражнений и ее характеристики.
144. Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
145. Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
146. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании.
147. Основные закономерности развития двигательных способностей в физическом воспитании.
148. Общепедагогические (общеметодические) принципы.
149. Специфические принципы методики физического воспитания.
150. Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
151. Равновесие и методика его направленного развития в физическом воспитании.
152. Способность соблюдать и регулировать пространственные параметры движений и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
153. Силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
154. Скоростные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
155. Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
156. Выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
157. Методика направленного развития аэробной выносливости в физическом воспитании.
158. Методика направленного развития анаэробной выносливости в физическом воспитании.
159. Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
160. Контроль уровня развития силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
161. Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
162. Контроль уровня развития скоростных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
163. Контроль уровня развития выносливости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
164. Контроль уровня развития координационных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
165. Контроль уровня развития гибкости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
166. Формирование осанки в процессе физического воспитания.
167. Теоретические и методические основы регулирования массы тела.
168. Формы построения занятий в физическом воспитании.
169. Урочные формы занятий в физическом воспитании.
170. Научно-методические основы построения урока физической культуры.
171. Методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры.
172. Неурочные формы занятий в физическом воспитании.
173. Планирование в физическом воспитании как вид практической деятельности педагога.
174. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития.
175. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.

176. Особенности методики обучения движениям и развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.
177. Направленное использование физической культуры в зрелом возрасте.
178. Направленное использование физической культуры в пожилом и старшем возрасте.
179. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.
180. Особенности методики направленного развития двигательных способностей учащихся учреждений общего среднего образования.
181. Физическое воспитание в системе дошкольного образования (содержание и особенности организации).
182. Физическое воспитание учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования.
183. Физическое воспитание студенческой молодежи.
184. Средства и методы воспитания силовых способностей.
185. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
186. Средства и методы воспитания гибкости.
187. Общая выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
188. Специальная и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
189. Средства и методы воспитания координационных способностей.
190. Формы занятий физическими упражнениями.
191. Планирование и контроль в физическом воспитании.
192. Национально-региональный компонент программ по физическому воспитанию общеобразовательной школе.
193. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
194. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
195. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
196. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
197. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
198. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
199. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
200. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
201. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
202. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
203. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
204. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
205. Назначение и построение прикладной физической подготовки.
206. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения у мужчин.
207. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой женщин среднего возраста на основе кинезиологического подхода.
208. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств (вид спорта).
209. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье, и качество жизни.
210. Использование практических методов обучения на уроках физической культуры.

211. Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и развития физических качеств у школьников.
212. Использование технических средств на различных этапах обучения двигательному действию.
213. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
214. Взаимосвязь развития физических качеств и формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп).
215. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.
216. Особенности построения уроков физической культуры с различной направленностью учебного материала.
217. Домашние задания по физической культуре для школьников (1—4, 5—9, 10-11 классы) (по выбору).
218. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
219. Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий.
220. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
221. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода.
222. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
223. Формирование профессионализма специалиста по физической культуре на основе акмеологического подхода.
224. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом комплексе «колледж— университет».
225. Формирование профессионально значимых умений у студентов факультета физической культуры в ходе прохождения педагогической практики.
226. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
227. Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников.
228. Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физическими упражнениями.
229. Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости.
230. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз).
231. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
232. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы.
233. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
234. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
235. Особенности методики обучения плаванию глухих детей 6-7 лет.
236. Особенности методики повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
237. Особенности методики закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.
238. Особенности методики и организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
239. Особенности методики физического воспитания учащихся подготовительной группы.



240. Формирование физических качеств школьников в процессе занятий физическими упражнениями (на примере конкретной возрастной группы).
241. Особенности методики преподавания новых физкультурно-спортивных видов на уроках физической культуры.
242. Нагрузочные режимы в туристских походах со школьниками.
243. Условия эффективного использования программы рекреационного туризма для школьников в условиях Республики Северная Осетия-Алания.
244. Повышение уровня физической подготовленности средствами и методами туризма.
245. Организация туристско-краеведческой работы в школе.
246. Туризм как форма организации досуга учащихся.
247. Применение методов врачебно-педагогического контроля при проведении походов со школьниками.
248. Особенности организации и проведения лыжных (пеших / водных / велосипедных / горных) походов со школьниками в условиях Республики Северная Осетия-Алания.
249. Фундаментальные проблемы общей теории физической культуры:
  - общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры;
  - управление в системе физической культуры;
  - общие закономерности развития, функционирования и совершенствования физических качеств;
  - средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.
250. Теория и методика физического воспитания:
  - теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания;
  - физическое воспитание в системе дошкольного, среднего, среднеспециального и высшего образования.
251. Психология физической культуры:
  - психологические закономерности физического воспитания молодежи;
  - психология личности и деятельность учителя физической культуры;
  - психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта и комплектования команд;
  - психология детского и юношеского спорта;
  - психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом (мотивация, формирование навыков, развитие физических, психических и нравственных качеств);
  - психология соревнования в спорте высших достижений;
  - психология личности и деятельности тренера;
  - социально-психологические характеристики физической культуры.
252. Образовательные технологии физического воспитания дошкольников.
253. Спортизированные технологии физического воспитания дошкольников.
254. Комплекс форм, средств и методов, включающий формы и методы олимпийского образования: Малые Олимпийские игры, тематические праздники, «олимпийские дни», «олимпийские недели».
255. Интеллектуализированные технологии физического воспитания дошкольников.
256. Информатизация физкультурного образования детей дошкольного возраста.
257. Внедрение современных информационных технологий в дошкольные учреждения.
258. Здоровье школьников и анализ работы по его сохранению в общеобразовательных школах.
259. Особенности программного обеспечения физического воспитания в России и за рубежом.
260. Урок как форма организации оздоровления младших школьников

261. Инновационные технологии физического воспитания - перспективный путь активного оздоровления в общеобразовательной школе
262. Эффективность обновления процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста
263. Педагогическое обоснование стимулированного развития выносливости, силы и координационных способностей детей младшего школьного возраста.
264. Характеристика программы дифференцированной физической подготовки детей младшего школьного возраста
265. Физическое воспитание с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе
266. Программа физического воспитания для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе
267. Особенности естественного и стимулированного развития физических качеств детей младшего школьного возраста.
268. Основы врачебно-педагогического (текущего и срочного) контроля состояния занимающихся.
269. Принципы оценки физических упражнений с позиций их травмоопасности и афизиологичности для опорно-двигательного аппарата.
270. Принципы и приемы оказания неотложной медицинской помощи.
271. Принципы двигательной реабилитации при отдельных заболеваниях и патологических состояниях.

### **Темы творческих заданий и рефератов**

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 физической культуры и спорта.
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.

#### **8. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.**

Рабочая программа предусматривает проведение практических занятий, а также следующие виды работ: самостоятельную работу студентов по подготовке устных ответов, написанию письменных домашних заданий, подготовку докладов и обсуждение вопросов по темам дисциплины.

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

Форма промежуточного контроля – зачет и экзамен.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция), утвержденное приказом ректора № 226 от 01.10.2021 г.).

Текущий контроль – это непрерывно осуществляемый мониторинг уровня усвоения знаний и формирования умений и навыков в течение семестра или учебного года. Текущий контроль знаний, умений и навыков студентов осуществляется в ходе учебных (аудиторных) занятий, проводимых по расписанию. Формами текущего контроля являются устный опрос на практических занятиях, а также короткие (например, до 15 мин.) тестовые задания, письменные контрольные работы, самостоятельное выполнение студентами определенного числа конспектов по заданной тематике, доклады.

Текущий контроль осуществляется в течение семестра на каждом практическом занятии, или через занятие в соответствии с учебной программой. Текущему контролю подлежит проверка исходного уровня знаний студента по теме занятия или/и степень усвоения знаний и навыков, полученных в ходе занятия.

На рубежные контрольные мероприятия рекомендуется выносить весь программный материал (все разделы) по дисциплине.

Итоговая оценка знаний студента, осуществляется по накопительной системе суммированием баллов, полученных в процессе текущего и рубежного контроля

Рубежный контроль осуществляется по более или менее самостоятельным разделам – учебным модулям курса и проводится по окончании изучения материала модуля в заранее установленное время. Рубежный контроль проводится с целью определения качества усвоения материала учебного модуля, в целом. В течение семестра проводится два таких контрольных мероприятия по графику.

### БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение семестра, в том числе:	<b>0</b>	<b>40</b>
• Работа на практических занятиях	0	30
• Написание докладов и конспектов	0	10
<b>Рубежная аттестация</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Зачет или экзамен</b>	<b>0</b>	<b>30</b>
<b>Итого</b>	<b>0</b>	<b>100</b>

#### Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Рубежная аттестация – максимально 30 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 40 баллов.

Зачет - максимально 30 баллов.

Экзамен - максимально 30 баллов.

По набранной сумме баллов в течение семестра студент имеет право получить «автоматически» только оценку «удовлетворительно»/«зачет» либо «неудовлетворительно»/«незачет». Для получения более высокого балла («удовлетворительно», «хорошо» или «отлично») студент обязан явиться на экзамен и сдавать экзамен по шкале от 0-30 баллов в дополнение к накопленным за семестр баллам.

Если же студент на экзамене получил оценку «неудовлетворительно», то он обязан сдавать экзамен в период пересдач в соответствии со шкалой от 0 до 70 баллов.

Если студент пропустил более 4 недель теоретического обучения по уважительной причине, то ему может быть предоставлена возможность сдачи экзаменов и зачетов по 100-бальной системе оценивания (от 0-100 баллов). В этом случае по согласованию с деканом факультета обучающийся пишет заявление на имя начальника учебного отдела.

Пересчет полученной итоговой суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале:

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 50-70 баллов;
- «зачет» – 50-100 баллов.

Баллы по дисциплинам, форма контроля которых осуществляется один раз в течение двух семестров, рассчитываются путем деления на два общей суммы баллов, накопленных за весь период ведения дисциплины.

#### 8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

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

##### *Критерии оценки устного и/или письменного ответа на практическом занятии*

Оценка	Критерий
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.

#### **Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, докладов**

1. Сообщение соответствует предложенной теме, имеет вступление, основную часть и заключение – 1 б.
  2. Тема раскрыта полностью, студент продемонстрировал способность анализировать разные точки зрения – 2 б.
  3. Сообщение сделано по 3-м источникам, исключая интернет-ресурсы – 1 б.
  4. Сообщение сделано с соблюдением норм современного русского литературного языка – 1 б.
- Максимальное количество баллов – 5.

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

##### ***Критерии оценивания результатов рубежного тестирования***

**Рубежная аттестация** проводится в форме компьютерного тестирования в системе Moodle. 30 баллов складываются из ответов на 30 вопросов.

**Количество вопросов в одном задании – 30.**

**Баллы** – ответ на 1 вопрос оценивается в 1

#### **Примерные тестовые вопросы для контроля текущего контроля знаний, рубежной аттестации и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

##### 3 семестр

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

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

Физическое развитие – это:

процесс изменения форм организма под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

процесс изменения функций организма под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений.

процесс изменения форм и функций организма под воздействием либо естественных условий, либо целенаправленного использования специальных физических упражнений.

процесс изменения форм и функций организма под воздействием естественных условий

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

показатели телосложения, функциональных систем организма, 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.

Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту. Эти программы содержат:

разрядные нормативы и требования по видам спорта;

методики занятий физическими упражнениями;

общие социально-педагогические принципы системы физического воспитания;

научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.

Источниками возникновения и развития теории и методики физической культуры являются:

практика общественной жизни;

практика физического воспитания;

прогрессивные идеи о содержании и путях воспитания гармонически развитой личности;

постановление правительства о состоянии и путях совершенствования физической культуры в стране и результаты исследований;

все выше перечисленное.

Система физической культуры представляет собой:

социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры, процессом физкультурной деятельности и управлением этим процессом;

социально-педагогическое системное образование, включающее в себя процесс физкультурной деятельности;

социально-педагогическое системное образование, состоящее из совокупности компонентов, являющихся концептуальными основами физической культуры, видами физической культуры.

К группе общекультурных функций физической культуры относятся:

социализирующая функция;  
интегративная функция;  
коммуникативная функция;  
профессионально-прикладная функция;  
воспитательная функция.

К группе специфических функций физической культуры относятся:

оздоровительно-рекреационные функции;

духовная функция;  
адаптивная функция;  
реабилитационная функция.

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.

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.



Физические упражнения - это:

такие двигательные действия, которые направлены на формирование двигательных умений и навыков;

виды двигательных действий, направленные на морфологические и функциональные перестройки организма;

такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания;

виды двигательных действий, направленные на развитие физических способностей, на морфологические и функциональные перестройки организма для формирования двигательных навыков;

такие двигательные действия, которые направлены на изменение форм телосложения и развитие физических качеств.

Основным специфическим средством формирования физической культуры личности является:

физические упражнения;

оздоровительные силы природы;

гигиенические факторы;

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

Система движений, объединенная смысловыми двигательными задачами, называется:

спортивной техникой;

подвижной игрой;

физическими упражнениями.

Естественные силы природы являются важным средством:

укрепления здоровья;

обучения двигательным действиям;

повышения работоспособности;

закаливания организма.

Под техникой физических упражнений понимают:

способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление;

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

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

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

Ритм как комплексная характеристика техники физических упражнений отражает:

закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, последовательность и меру их изменения в динамике действия;

мера физического воздействия движущейся части тела (или всего тела) на какие-либо материальные объекты;

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движения;

точность двигательного действия и его конечный результат.

Физическая нагрузка это:

определенная величина воздействия физических упражнений на организм занимающихся;  
суммарное количество работы;  
суммарный расход энергии;  
сила воздействия физической работы на организм человека.

Оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т. е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надежностью исполнения, называется:

двигательным умением;  
техническим мастерством;  
двигательной одаренностью;  
двигательным навыком.

К пространственно-временным характеристикам техники физических упражнений относится:

сила движения;  
траектория движения;  
скорость движения;  
ритм движения;  
положение тела.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относится:

сила движения;  
ритм движения;  
траектория движения;  
положение тела.  
скорость движения;

К динамическим характеристикам техники физических упражнений относится:

сила движения;  
ритм движения;  
траектория движения;  
положение тела;  
скорость движения.

Циклическими упражнениями являются:

метание диска;  
прыжок в длину;  
бег;  
гребля.

Ациклическими упражнениями являются:

Метание диска;  
прыжок в длину;  
бег;  
гребля.

Основным отличительным признаком двигательного навыка является:

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

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

- три этапа;
- четыре этапа;
- два этапа;
- пять этапов

## 5 семестр

План это -

- заранее намеченная система деятельности, предусматривающая порядок, последовательность и сроки выполнения работ;
- основной документ, по которому осуществляется интенсивная педагогическая деятельность;
- документ, разрабатываемый министерствами и ведомствами образования и обязательный для реализации в школе;
- документ, предусматривающий интенсификацию последовательности и постепенности.

Планирование физического воспитания - это

- предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых установок и задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность средств соревновательной деятельности с конкретным контингентом занимающихся;
- предварительная подготовка инвентаря и спортивного оборудования для учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся;
- предварительная разработка конспекта урока физической культуры учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

По срокам планирования различают следующие его виды:

- игровое, соревновательное, строго регламентированное;
- годовое, по четвертям, на урок;
- тематическое, целевое, вариативное;
- перспективное, текущее (этапное) и оперативное;

Формы построения занятий в физическом воспитании могут быть?

- урочная;
- неурочная;
- все перечисленное верно.

Отличительные черты урочных занятий это?

- однородный состав занимающихся;
- наличие расписания занятий.
- наличие педагога;
- программа (конспект урока);
- все перечисленное верно

Для какой формы организации занятий характерно:

- ограниченное содержание занятия;
- упрощенная структура занятия;
- проявление личной инициативы занимающихся;
- содержание занятий определяется интересами занимающихся.

Назначение, какой части урока перечислено ниже:

начальная организация занимающихся (подготовка к уроку, построение);  
формирование установки на занятие (постановка задач урока);  
функциональная подготовка (легко дозируемые упражнения, ОРУ, бег и т. п.);  
специальная часть разминки (для спортивно-тренировочных занятий).

Какова структура урочных форм занятий?

Вводная, разминочная, восстановительная части.  
Вводно-подготовительная, основная, заключительная части.  
Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная 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.

Какие методы организации деятельности занимающихся используются ?

фронтальный метод;  
групповой метод;  
станционный метод;  
индивидуальный метод;  
все перечисленное верно.

Метод организации занятий, когда класс размещается в шеренгах, в колоннах, по кругу и т. п., так чтобы выполнять одно и то же задание всем вместе это?

Фронтальный  
Групповой  
Индивидуальный

Укажите, какие из перечисленных принципов являются общеметодическими:

принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип доступности и индивидуализации;  
принцип непрерывности, принцип системного чередования нагрузок и отдыха;  
принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения занятий;  
принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

## 6 семестр

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

Высшая степень координации движений это:

- способность к равновесию;
- ловкость;
- ритмическая способность;
- способность к ориентированию.

Какой из вариантов не является показателем оценки координационных способностей:

- правильность выполнения движения, т.е. когда движение приводит к требуемой цели;
- быстрота (своевременность) результата;
- рациональность движений и действий;
- скорость выполнения.

Способность человека, достигать больших амплитуд движения за счет сокращения мышечных групп, проходящих через тот или иной сустав, принято называть:

- пассивная гибкость;
- специальная гибкость;
- активная гибкость;
- общая гибкость.

Сила - это:

- процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций;
- способность человека приращивать усилия в единицу времени;
- способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, посредством мышечных напряжений;

С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота:

- бег на короткие (20-30 м) дистанции из разных исходных положений (низкий старт, из упора лежа, из упора присев, спиной к направлению бега, из положения «полушпагат» и т. п.);
- беговые упражнения на месте и в движении с максимальной частотой шагов прыжки в длину с места, с разбега, различные многоскоки;
- прохождение лыжной дистанции на время 5 км;
- бег на средние дистанции 300-500 метров.

Ловкость - это:

- способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях;
- величина абсолютной силы, отнесенная на килограмм массы тела;
- величина максимальных усилий.

При развитии физических качеств следует учитывать:

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

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).

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.

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

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

### **7 семестр**

Виды подвижных игр используемые в ДОУ:

сюжетные, несюжетные, спортивные, спортивные досуги;  
сюжетные, несюжетные, спортивные, игры-забавы;

сюжетные, несюжетные, спортивные, игровые упражнения.

Совершенствование функциональных систем организма ребенка, направленное на повышение устойчивости к воздействию внешней среды:

- закаливание
- упражнения
- воспитание

Найдите верное утверждение:

- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка - это условие физического воспитания
- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка - это форма физического воспитания
- охрана жизни и укрепление здоровья ребенка - это задача физического воспитания

К какой медицинской группе относятся учащиеся, имеющие незначительные (чаще срочные) отклонения от норм физического развития без существенных функциональных изменений?

- основная медицинская группа
- подготовительная медицинская группа
- специальная медицинская группа

Какой из факторов, определяющих риск для здоровья, наиболее весом:

- образ жизни человека;
- генетика человека;
- состояние окружающей среды.

При оздоровительной тренировке в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы величина ЧСС должна быть не ниже:

- 100 уд/мин
- 120 уд/мин +
- 90 уд/мин

Главной целью внедрения физической культуры в систем научной организации труда в обществе является:

- сокращение периода «вхождения» трудящихся в работу;
- профилактика снижения работоспособности в течение рабочего дня;
- содействие повышению производительности труда на баз укрепления здоровья и всестороннего гармонического физического развития трудящихся;
- снижение вероятности появления типичных профессиональных заболеваний и травм у трудящихся.

Укажите оптимальное количество занятий физическими упражнениями в неделю в молодом и зрелом возрасте:

- 1-2 занятия;
- 3-4 занятия;
- 5-6 занятий;
- 7-9 занятий (с двухразовыми занятиями в отдельные дни).

Отличия лиц пожилого и старшего возраста:

- снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека;
- необратимые изменения в системах и органах человеческого организма;
- низкая сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям внешней среды;

уменьшаются размеры сердца, снижается сила сердечных сокращений.

Возрастные особенности физического развития лиц пожилого и старшего возраста:

- систолическое давление изменяется в сторону увеличения;
- понижается эластичность кровеносных сосудов;
- ухудшением эластичности легочной ткани;
- уменьшается количество выбрасываемой сердцем в сосудистую систему за одно сокращение.

Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?

- коррекционные;
- профилактические;
- образовательные.

Принцип гуманистической направленности в АФК реализуется через:

- демократический стилем руководства и общения, проявление доверия, внимания, чуткости, сопереживания, веры в духовные и физические силы;
- формирование целей, мотивов деятельности, побуждающих к удовлетворению потребностей самореализации, познавательной и двигательной деятельности;
- ориентацию на личностное развитие, этику взаимоотношений, вариативность педагогических воздействий с учетом состояния.

Рабочая поза учащегося во время трудовой деятельности зависит от:

- характера труда;
- размеров оборудования и инструментария;
- навыка соблюдения правильной позы;
- микроклиматических условий.

Хороший тренировочный эффект в физическом воспитании учащихся с ослабленным здоровьем дают двигательные режимы при ЧСС

- 90-100 уд./мин
- 110-125 уд./мин;
- 130-150 уд./мин;
- 160-175 уд./мин.

Противопоказанием к занятиям лечебной физкультурой является:

- высокое артериальное давление
- избыточный вес
- плоскостопие
- беременность

Организация физического воспитания и закаливания в детских домах и школах - интернатах предусматривает:

- осуществление физического воспитания в соответствии с типовыми программами физического воспитания;
- распределение медицинским персоналом детей на группы физического воспитания;
- ежедневное проведение спортивного часа на открытом воздухе;
- ежемесячное проведение дня здоровья;
- обучение плаванию.



### 8.3. Примерный перечень вопросов к зачету и экзамену

#### 3 семестр

1. Теория и методика физического воспитания как научная и учебная дисциплина: объект и субъект исследования; предметы изучения и преподавания; содержание предмета ТМФВ.
2. Раскройте понятие «физическая культура».
3. Причины возникновения и развития физического воспитания.
4. Взаимосвязь физического воспитания с нравственным воспитанием.
5. Раскройте понятие «спорт».
6. Взаимосвязь физического воспитания с эстетическим воспитанием.
7. Раскройте понятие «физическое воспитание».
8. Раскройте цель физического воспитания и понятие «физическое совершенство».
9. Назначение и содержание спортивной подготовки.
10. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания.
11. Принцип гармонического развития личности.
12. Данные каких смежных наук используются ТМФВ?
13. Принцип связи физического воспитания с трудовой и военной практикой.
14. Идеологическая основа системы физического воспитания.
15. Причины, обуславливающие физические упражнения как основное средство.

#### 4 семестр

1. Средства физического воспитания.
2. Характеристика физических упражнений как основного средства физического воспитания.
3. Понятие о технике физических упражнений.
4. Естественные силы природы и гигиенические факторы как средства физического воспитания.
5. Средства физического воспитания и их классификация.
6. Физические упражнения как основное средство физического воспитания.
7. Понятие о содержании и форме физических упражнений.
8. Физические упражнения (классификация ФУ, содержание и форма ФУ, факторы, определяющие эффективность влияния ФУ на занимающихся)
9. Техника ФУ (понятие, основа, ведущее звено, детали техники, фазы движения).
10. Дайте определения понятиям «движение», «действие», «физическое упражнение».
11. Почему физические упражнения являются основным средством физической культуры?
12. Перечислите факторы, определяющие эффективность воздействия физических упражнений
13. Чем характеризуется содержание и форма физических упражнений
14. Приведите примеры классификации физических упражнений по 5-6 классификационным признакам.
15. Что понимается под техникой физических упражнений?
16. Что понимается под пространственными, временными, пространственно-временными, силовыми и ритмическими характеристиками техники физических упражнений?
17. При каких условиях естественные силы природы и гигиенические признаки становятся средством физического воспитания?
18. Что понимается под физической нагрузкой?
19. Какие стороны имеет нагрузка? Охарактеризуйте каждую.
20. Дайте характеристику взаимосвязи внешней и внутренней сторон нагрузки.
21. Перечислите факторы, с помощью которых можно регулировать нагрузку.
22. Какие существуют разновидности отдыха в зависимости от его продолжительности.
23. Перечислите разновидности отдыха в зависимости от его характера.

## 5 семестр

1. Планирование и контроль как инструменты оптимального построения
2. учебно-тренировочного процесса.
3. Принципы и формы планирования.
4. Формы и методы педагогического контроля.
5. Формы и документы учета в физическом воспитании.
6. Каковы требования, предъявляемые к процессу учета и контроля?
7. Характеристика различных видов учета и формы учетной документации.
8. Роль педагогического контроля в эффективности ФВ.
9. Представление о содержании и форме занятий физическими упражнениями
10. Классификация форм занятий в физическом воспитании
11. Урочная форма занятий и ее особенности (признаки урочных форм занятий, понятие о структурном построении занятия)
12. Структура урока физической культуры
13. Методы организации занимающихся на уроке
14. Классификация урочных форм занятий
15. Особенности неурочных форм занятий
16. Правила определения задач урока 4
17. Методические приемы регулирования нагрузки на уроке
18. Страховка и помощь на уроке
19. Особенности проведения подготовительной, основной и заключительной части урока по спортивным играм.
20. Виды, формы и способы учета знаний на уроке по спортивным играм.
21. Характеристика основных и дополнительных средств обучения спортивным играм.
22. Характеристика средств и методов воспитания физических качеств на уроке по спортивным играм.
23. Способы организации учащихся на уроке при решении различных педагогических задач
24. Методика организации и проведения урока в младших классах.
25. Методика организации и проведения урока в средних классах.
26. Методика организации и проведения урока в старших классах.
27. Классификация методов физической культуры.
28. Характеристика методов слова, особенности их использования при занятиях физическими упражнениями.
29. Методы обеспечения наглядности при занятиях физическими упражнениями.
30. Особенности применения общепедагогических методов в физическом воспитании.
31. Общая характеристика методов строго регламентированного упражнения.
32. Методы разучивания двигательных действий в целом и по частям (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
33. Метод интервального упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
34. Метод равномерного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты)
35. Круговая тренировка как организационно-педагогическая форма занятия (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
36. Метод переменного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
37. Метод повторного упражнения (назначение, содержание, методические особенности, варианты).
38. Возможности использования игрового метода в процессе физического воспитания.
39. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.

## 6 семестр

1. Сила как физическое качество (определение, сущность, разновидности силовых способностей).
2. Средства и методы развития силы и силовых способностей.
3. Методы контроля за развитием силовых способностей.
4. Быстрота как физическое качество (определение, формы ее проявления).
5. Средства и методы развития быстроты.
6. Методы контроля за развитием быстроты.
7. Ловкость и двигательно-координационные способности (определение, сущность, разновидности).
8. Средства и методы развития ловкости и двигательно-координационных способностей.
9. Методы контроля за развитием ловкости и двигательно-координационных способностей.
10. Выносливость как физическое качество (определение, сущность, виды).
11. Средства и методы развития выносливости.
12. Методы контроля за развитием выносливости.
13. Гибкость (определение, сущность, виды)
14. Средства и методы развития гибкости.
15. Методы контроля за развитием гибкости.

## 7 семестр

1. Физическое воспитание детей старшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
2. Физическое воспитание детей среднего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
3. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста (Особенности возрастного развития и методики физического воспитания)
4. Социально-педагогическое значение и задачи физического воспитания детей школьного возраста
5. Физическая культура в жизни студенческой молодежи
6. Физическая культура в системе воспитания детей раннего и дошкольного возраста
7. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности
8. Особенности физического развития и физической подготовленности лиц молодого и зрелого возраста.
9. Схемы возрастной периодизации.
10. Характеристика инволюционных процессов у лиц пожилого возраста.
11. Цель, задачи физического воспитания лиц пожилого возраста.
12. Средства физического воспитания для лиц пожилого возраста.
13. Формы организации занятий по физическому воспитанию с лицами пожилого возраста.
14. Особенности методики занятий с лицами пожилого возраста.
15. Функции физической культуры в быту трудящихся.
16. Адаптивная физическая культура - новая интегральная наука, учебная дисциплина, важнейшая область социальной практики.
17. Адаптивное физическое воспитание как вид адаптивной физической культуры.
18. Адаптивный спорт как вид адаптивной физической культуры.
19. Адаптивная двигательная рекреация как вид адаптивной физической культуры.
20. Креативные (художественно-музыкальные) и экстремальные виды адаптивной физической культуры. Возможности и перспективы.
21. История адаптивной физической культуры (в России, странах СНГ и дальнего зарубежья)
22. Спортивное достижение и определяющие его факторы.

23. Побудительные начала спортивной деятельности (потребности, мотивы и т.д.).
24. Социальные функции спорта (социализирующая, эталонно-спортивная,
25. эвристическая, эстетическая, экономическая, прикладная и др.).
26. Этические и специальные правила спортивного состязания.
27. Способы объективного выявления победителя и оценки достижения.
28. Функции спортивных соревнований.
29. Чем понятие «кондиционная тренировка» отличается от понятий: «оздоровительная физическая культура»; «оздоровительный фитнес»; «физический фитнес».
30. Раскройте физиологическое содержание понятий: «пороговая нагрузка»; «оптимальная нагрузка»; «пиковая нагрузка»; «сверхнагрузка».
31. Планирование и проведение внеурочных физкультурных рекреационно-досуговых и
32. просветительских мероприятий с обучающимися, в том числе отнесенными к специальным медицинским группам;
33. Правила проведения диагностики физической подготовленности обучающихся специальных медицинских групп;
34. Правила применения приемов страховки при выполнении физических упражнений;

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

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 50 баллов)	«Минимальный уровень» (50-70 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 самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе,	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала;

<p>основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>программного материала;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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>
<p><b>Оценка</b> <b>«неудовлетворительно»</b> <b>/незачтено</b></p>	<p><b>Оценка</b> <b>«удовлетворительно»</b> <b>/ «зачтено»</b></p>	<p><b>Оценка</b> <b>«хорошо» /</b> <b>«зачтено»</b></p>	<p><b>Оценка «отлично»</b> <b>/ «зачтено»</b></p>

## 9. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 9.1. Литература

#### а) основная литература

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания): учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля : [12+] / Л. П. Матвеев. – 4-е изд. – Москва: Спорт, 2021. – 520 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=695538>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-907225-59-6. – Текст: электронный.
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 256 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06116-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492748>.
3. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2: учебное пособие для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 441 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06125-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492771>.
4. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04714-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492988>.
5. Алхасов, Д.С. Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: спортивные игры: учебник для вузов / Д. С. Алхасов, А. К. Пономарев. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 313 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14409-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/497025>.
6. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 224 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04492-8. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492669>.
7. Германов, Г. Н. Начальное физкультурное образование: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, Г. А. Васенин. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 426 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-15659-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509318>.
8. Горелов, Н. А. Методология научных исследований: учебник и практикум для вузов / Н.А. Горелов, Д.В. Круглов, О.Н. Кораблева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03635-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450489>.
9. Димова, А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / А.Л. Димова. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 428 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14068-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496660>.
10. Дрещинский, В.А. Методология научных исследований: учебник для бакалавриата и магистратуры / В. А. Дрещинский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 274 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07187-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438362>.
11. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников: учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 350 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11218-4.

- Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495667>.
12. Иванков, Ч.Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях / Ч. Т. Иванков, С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 103 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11441-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495692>.
  13. Кузнецов, И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие: [16+] / И.Н. Кузнецов. — 5-е изд., перераб. — Москва: Дашков и К, 2020. — 282 с. — (Учебные издания для бакалавров). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573392>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-394-03684-2. — Текст: электронный.
  14. Литвинов, С.А. Методика обучения физической культуре. Календарно-тематическое планирование: учебное пособие для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 413 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11125-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494558>.
  15. Морозова, Л. Д. Теория и методика физического развития дошкольников: учебное пособие для вузов / Л. Д. Морозова. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 167 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11435-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495693>.
  16. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. — Москва: Спорт, 2017. — 320 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-9500178-0-3. — Текст: электронный.
  17. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 246 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07339-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492453>.
  18. Никитушкин, В. Г. Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / В. Г. Никитушкин. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 232 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07632-5. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492454>.
  19. Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / О. В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. — Москва: Альтаир : МГАВТ, 2019. — 130 с. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>. — Библиогр.: с. 114-116. — Текст: электронный.
  20. Письменский, И. А. Физическая культура: учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489224>.
  21. Семёнова, Г. И. Спортивная ориентация и отбор: учебное пособие для вузов / Г. И. Семёнова; под научной редакцией И. В. Ермакшвили. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07547-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493626>.
  22. Теория и методика избранного вида спорта: учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.]; под редакцией С.Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 189 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07551-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/492815>.



23. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте: учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 105 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12321-0. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495746>.
24. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В. Колтошова, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. — Омск: Омский государственный технический университет (Омету), 2020. — 169 с.: ил., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>. — ISBN 978-5-8149-3001-9. — Текст: электронный.
25. Физическая культура: учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/494126>.
26. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова; под научной редакцией И. В. Ермаков. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684>.

#### б) дополнительная литература

27. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие: [12+] / В.П. Губа, В.В. Пресняков. — Москва: Человек, 2015. — 289 с.: схем., табл., ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406>. — Библиогр.: с. 263-265. — ISBN 978-5-906131-53-9. — Текст: электронный.
28. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е. М. Якуш. — Минск: РИПО, 2018. — 252 с.: ил., схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-985-503-802-4. — Текст: электронный.
29. Кузьменко, Г.А. Теория и технология интеллектуального воспитания в спорте: [16+] / Г.А. Кузьменко; Московский педагогический государственный университет. — Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. — 80 с.: ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598990>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-4263-0306-5. — Текст: электронный.
30. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.И. Вериге, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. — Красноярск: СФУ, 2016. — 224 с.: ил. — Библиогр.: с. 172 - 174 - ISBN 978-5-7638-3560-1; То же [Электронный ресурс]. — URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355>
31. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие: [16+] / М. П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 399 с.: табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366>. — Текст: электронный.
32. Письменский, И. А. Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы : учебник для среднего общего образования / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 394 с. — (Общеобразовательный цикл). — ISBN 978-5-534-15620-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/509215>.



33. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (16–17 декабря 2021 г., г. Омск) : в 2 частях / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – Часть 2. – 239 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699161>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-201-8 (ч. 2). – ISBN 978-5-91930-199-8. – Текст: электронный.
34. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (16–17 декабря 2021 г., г. Омск) : в 2 частях / Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2022. – Часть 1. – 265 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699163>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-91930-200-1 (ч. 1). – ISBN 978-5-91930-199-8. – Текст: электронный.
35. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие / А.М. Трофимов; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
36. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>. – ISBN 978-5-4458-3079-5. – DOI 10.23681/210946. – Текст: электронный.
37. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. Л. Чеснова, В. В. Варин. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>. – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.
38. Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.
39. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие : [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.
40. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>. – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
41. Архипова, Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: [16+] / Л. А. Архипова; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 79 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.

42. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / А. И. Прокофьев ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>. – Текст: электронный.
43. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие: [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>. – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст: электронный.

**в) электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:**

1. [Электронная библиотека диссертаций и авторефератов РГБ \(ЭБД РГБ\)](#)
2. [ЭБС «Университетская библиотека ONLINE»](#)
3. [ЭБС «Научная электронная библиотека eLibrary.ru»](#)
4. [Универсальная база данных East View](#)
5. [Библиотека СОГУ им. К.Л. Хетагурова](#)
6. [ЭБС «Консультант студента» Студенческая электронная библиотека по медицинскому и фармацевтическому образованию, а также по естественным и точным наукам в целом](#)
7. [ЭБС «Юрайт» — образовательная среда, включающая виртуальный читальный зал учебников и учебных пособий от авторов из ведущих вузов России по всем направлениям и специальностям](#)
8. *Scopus* - крупнейшая база данных, содержащая краткое описание и сведения о цитировании рецензируемой литературы: научных журналов, книг и материалов конференций (<https://ru.service.elsevier.com/app/home/supporthub/scopus/>)

#### **Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="https://www.infosport.ru/">https://www.infosport.ru/</a>
История Олимпийских игр	<a href="https://www.olympichistory.info/">https://www.olympichistory.info/</a>
Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
Российская национальная библиотека	<a href="http://nlr.ru/">http://nlr.ru/</a>
Национальная электронная библиотека	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>
Российская государственная библиотека	<a href="https://www.rsl.ru/">https://www.rsl.ru/</a>
Единое окно доступа к информационным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
Каталог электронных библиотек	<a href="https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki">https://elementy.ru/catalog/g31/elektronnye_biblioteki</a>
«Мегаэнциклопедия Кирилла и Мефодия»	<a href="https://megabook.ru">https://megabook.ru</a>
Библиотека учебной и научной литературы	<a href="http://sbiblio.com/biblio/">http://sbiblio.com/biblio/</a>
Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации	<a href="https://edu.gov.ru/">https://edu.gov.ru/</a>
Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации	<a href="https://minobrnauki.gov.ru/">https://minobrnauki.gov.ru/</a>
Основной сайт по Электронным образовательным ресурсам	<a href="http://eor-np.ru/">http://eor-np.ru/</a>

## 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
<b>Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №14:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 38 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также самостоятельной работы обучающихся №17:</b> <b>Компьютерный класс:</b> преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования</b>	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
<b>Библиотека, в том числе читальный зал:</b> столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

**Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

<b>№ п./п.</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ договора (лицензия)</b>
1	Программа для ЭВМ «Банк вопросов для контроля знаний»	Разработка СОГУ Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ №2015611829 от 06.02.2015 г. (бессрочно)
2	Система тестирования Sunrav WEB Class	№468 от 03.12.2013 ИП Сунгатулин Р.Т.(бессрочно)
3	«Галактика»	№31907480031 от 25.02.2018 г. (бессрочно)

## **11. Лист обновления/актуализации**

### **Дополнения и изменения в учебной программе на 2023/2024 учебный год**

Программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры от 30 августа 2023 г., протокол № 1.

Программа одобрена на заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.