

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



УТВЕРЖДАЮ

проректор по УР

А.М. Дигурова

20 19 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
«Теория и методика физической культуры»**

Направление подготовки (специальность)

49.03.01 Физическая культура

Профиль подготовки «Спортивная тренировка»

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная, заочная

Владикавказ 2019

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации 22 февраля 2018 г. № 121, учебным планом подготовки бакалавра по направлению 49.03.01 Физическая культура, утвержденным ученым советом ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» от 28.05.2019, протокол № 10.

Составитель: Профессор Ларионов В.И.

Рабочая программа обсуждена на заседании кафедры теории, методики физического воспитания и спортивных дисциплин (3 июля 2019 г., протокол № 12)

Зав. каф.  Хамиков Феликс Георгиевич

Одобрена советом факультета физической культуры и спорта (5 июля 2019 г., протокол №6)

Председатель  Хамиков Феликс Георгиевич

Целями освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» являются обеспечение глубокого теоретического осмысления основ физической культуры и физического воспитания и спорта; привить умения практической реализации основных теоретико-методических положений в профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту.

Задачи дисциплины:

- изучить теоретические положения физкультурно-спортивной деятельности;
- изучить понятийный аппарат теории и методики физического воспитания;
- освоить средства и методы физического воспитания;
- изучить организационные формы физического воспитания;
- создать представление об интегрирующей роли дисциплины теории и методики физического воспитания в системе дисциплин предметной подготовки;
- научить применять на практике теорию и методику обучения двигательным действиям и развития физических качеств, формирования знаний;
- овладеть профессионально-педагогическими умениями, значимыми для эффективной и творческой физкультурно-спортивной деятельности педагога по физической культуре.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций:

- педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования А (Общепедагогическая функция. Обучение, А/01.6; Воспитательная деятельность, А/02.6; Развивающая деятельность, А/03.6; ПС01.001
- Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы А/05.66.1; организация и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых (код В/01.66.3); ПС01.003
- подготовка спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта (спортивной дисциплине): отбор и оценка перспективности спортсмена к достижению результатов международного класса (код D/01.6); планирование, учет и анализ результатов тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства (код D/02.6); проведение тренировочных мероприятий в соответствии с индивидуальными планами спортивной подготовки спортсменов (код D/03.6); руководство систематической соревновательной деятельностью спортсмена (код D/04.6); ПС 05.003 «Тренер», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года № 191н);

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» относится к базовой части программы подготовки бакалавров. (Б1.).

Для освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» используются знания, умения, сформированные в ходе изучения дисциплин «Педагогика и психология», частные спортивно-педагогические методики, «Анатомия», «Физиология спорта». Освоение данной дисциплины является основной для прохождения производственной практики.

1. Объем дисциплины и виды учебной работы

1. Структура, и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение 7 ЗЕ — 252 часа;

заочное отделение – 7 ЗЕ - 252 часа.

Таблица 1

Вид учебной работы	ДО	ОЗО	ДО
	Всего часов	Всего часов	Семестры
Общая трудоемкость	252	252	2.3.4.5.6
Аудиторные занятия	128	30	2.3.4.5.6
Лекции	80	16	2.3.4.5.6
Практические занятия	48	14	2.3.4.5.6.
Лабораторные работы	-	-	-
Самостоятельная работа	97	204	2.3.4.5.6
Курсовые работы, рефераты	1	1	3
Вид итогового контроля	экзамен	экзамен	6

2. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью дисциплины «Теория и методика физической культуры»

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

3. Требования к результатам освоения дисциплины

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

- 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 морфо-функциональных 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.

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.

Коды компетенции	Наименование компетенции	Индикатор достижения компетенции	В результате освоения дисциплины обучающийся должен:
1	2	3	4
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ИОПК-1.1. Понимает и объясняет сущность планирования учебного процесса обучающихся, с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта	Знать: теоретические основы планирования учебного процесса обучающихся, с учетом основных методологических положений теории и методики физической культуры и спорта
		ИОПК-1.2. Определяет цели и задачи эффективного использования различных средств, методов, форм и приемов, физического воспитания и спортивной тренировки, с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психолого-педагогических возможностей обучающихся.	Уметь: ставить цели и задачи для эффективного использования различных средств, методов, форм и приемов, физического воспитания и спортивной тренировки, с учетом анатомо-морфологических, физиологических и психолого-педагогических возможностей обучающихся.
ОПК -2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий	ИОПК – 2. Владеет специфическими профессиональными терминами, методами начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенностями планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов методикой массового и индивидуального отбора в ИВС.	ОПК-2.1. Знает: - значение терминов «спортивный отбор», «выбор спортивной специализации», «спортивная ориентация», разницу между ними, «неодномоментность и динамичность спортивной ориентации»; - критерии и подходы в диагностике индивидуальной спортивной предрасположенности (морфологические подходы, психодиагностические и личностно-ориентированные, спортивно-интегративные подходы); - особенности сведения воедино разнородных диагностических данных о спортивной предрасположенности;

			<ul style="list-style-type: none"> - особенности начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного процесса; - особенности планирования и методического обеспечения начальной спортивной ориентации и отбора на разных этапах тренировочного и образовательного процессов; - анатомо-физиологические и психологические особенности лиц различного пола на этапах развития, служащие основанием для оценки физических качеств, критериями спортивного отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности; - механические характеристики тела человека и его движений; - биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; - биомеханику статических положений и различных видов движений человека; - научно-методические основы спортивной ориентации и начального отбора в ИВС; - особенности детей, одаренных в ИВС; - методики массового и индивидуального отбора в ИВС.
ОПК-9	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния		<p>ОПК-9.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека; - механические характеристики тела человека и его движений;

	занимающихся	<ul style="list-style-type: none"> - систематизацию закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - влияние различных химических элементов и веществ на жизнедеятельность человека; - закономерности протекания биохимических процессов в организме человека; - методы оценки функционального состояния различных физиологических систем организма человека с учетом возраста и пола; - механизмы, обеспечивающие компенсаторно-приспособительные реакции организма человека в возрастном аспекте и причинно-следственные взаимосвязи между различными проявлениями жизнедеятельности; - принципы, условия и задачи психологического сопровождения занимающихся физической культурой и спортом, включая психодиагностику, психопрофилактику, психокоррекцию, элементы консультирования; - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем; - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику
--	--------------	---

			<p>проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормативные требования и показатели физической подготовленности, представленные в ВФСК «ГТО», федеральных стандартах спортивной подготовки по видам спорта, программах по физической культуре, в том числе в программах дополнительного и профессионального образования; - систему оценивания обучающихся в процессе освоения образовательных программ по физической культуре; - методики контроля и оценки техникой, тактической и физической подготовленности в ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. <p>ОПК-9.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты антропометрических измерений и показатели физического развития, анализа положений и движений, определяя степень соответствия их контрольным нормативам; - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - оценивать эффективность статических положений и движений человека; - с помощью методов экспресс-диагностики определить протекание восстановительных процессов; - проводить экспресс-анализ мочи и определять степень восстановления
--	--	--	--

		<p>организма после предшествующей нагрузки; – оценить функциональное состояние организма по результатам биохимического анализа крови и мочи;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать методы измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - моделировать процессы, происходящие на клеточном и организменном уровне в процессе влияния различных средовых факторов; - подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом; - проводить собеседование, оценивать мотивацию и психологический настрой спортсмена; - использовать методы оценки волевых качеств спортсмена; - подобрать контрольные упражнения для оценки параметров физической, технической подготовленности занимающихся и обучающихся; - планировать содержание и последовательность проведения педагогического контроля при осуществлении тренировочного процесса и освоении программ общего и профессионального образования; - оценивать результаты учебной деятельности обучающихся и реализации норм ВФСК ГТО на основе объективных методов контроля; - пользоваться контрольно-
--	--	--

			<p>измерительными приборами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миоэлектрометриии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; - методики для тестирования сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся корректурная проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.); - использовать систему нормативов и методик контроля физической и
--	--	--	--

			<p>технической подготовленности занимающихся в ИВС;</p> <ul style="list-style-type: none"> - интерпретировать результаты тестирования подготовленности спортсменов в ИВС. ОПК-9.3. Имеет опыт проведения антропометрических измерений; - применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека; - анализа биохимических показателей и разработки предложений по коррекции тренировочного процесса на его основе; - владения приемами и методами устранения метаболитов обмена углеводов, липидов, белков, образующихся при мышечной деятельности различного характера; - применения методов измерения основных физиологических параметров в покое и при различных состояниях организма; - контроля за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола; - применения базовых методов и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта; - проведения тестирования подготовленности занимающихся ИВС; - анализа и интерпретации результатов педагогического контроля в ИВС.
ОПК-11	Способен проводить	ИОПК -1.	ОПК-11.1. Знает:

	<p>исследования по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности</p>	<p>знает методы измерения и оценки физического развития, оценки двигательных качеств, методы проведения анатомического анализа положений и движений тела человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - механические характеристики тела человека и его движений; <p>ИОПК - 2 - роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные слагаемые педагогического контроля (контроль параметров движений, физических качеств, динамики функциональных сдвигов, эффекта текущих воздействий и общих результатов тренировочного и образовательного процессов), методику проведения педагогического контроля, анализа и интерпретации получаемых данных, их фиксации на основе известных методик НИР <p>ИОПК 2 Ознакомлен с направлениями исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; тенденций развития физической культуры и спорта; направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологические предпосылки (современные обще научные подходы, конкретно-методологические установки) в 	<ul style="list-style-type: none"> - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планировании, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта; - методологические предпосылки (современные обще научные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;
--	--	---	--

		<p>исследовании физической культуры с методами получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования;</p> <p>- основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта;</p>	<p>- научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования;</p> <p>- теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности;</p> <p>- актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности;</p> <p>- назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте;</p> <p>- алгоритм построения педагогического эксперимента;</p> <p>- способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных;</p> <p>- требования к написанию и оформлению квалификационной работы;</p> <p>- способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования;</p> <p>- правила применения корректных заимствований в текстах;</p> <p>- правила библиографического описания и библиографической ссылки.</p> <p>ОПК-11.2. Умеет:</p> <p>- самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и</p>
--	--	--	--

			<p>образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО (в зависимости от направленности ОПОП); - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию,
--	--	--	---

			<p>динамометрию, стабилOMETрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности;</p> <p>- методики для тестирования сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся</p> <p>корректирующая проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <p>- определять биомеханические характеристики тела человека и его движений;</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические рекомендации; - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений. <p>ОПК-11.2. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики,
--	--	--	--

			<p>планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.
			<p>ОПК-11.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль исследовательской деятельности в повышении эффективности планирования, контроля, методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - актуальные проблемы и тенденции развития научного знания о физкультурно-спортивной деятельности, путях совершенствования ее средств и методов (технологий), контрольно-измерительных и контрольно-оценочных средств; - направления научных исследований в области физической культуры и спорта, вида спорта; - тенденции развития физической культуры и спорта; - направления и перспективы

			<p>развития образования в области физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологические предпосылки (современные обще научные подходы, конкретно-методологические установки) в исследовании физической культуры; - методы получения и первичной обработки данных, составляющих информационную основу исследования, логику построения исследования; - основные источники получения информации в сфере физической культуры и спорта; - научную терминологию, принципы, средства и методы научного исследования; - теоретические основы и технология организации научно-исследовательской и проектной деятельности; - актуальные вопросы развития ИВС, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности; - назначение и область применения основных методов исследования в ФК и спорте; - алгоритм построения педагогического эксперимента; - способы обработки результатов исследования и анализ полученных данных; - требования к написанию и
--	--	--	--

			<p>оформлению квалификационной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы и виды литературно-графического оформления результатов научного исследования; - правила применения корректных заимствований в текстах; - правила библиографического описания и библиографической ссылки. <p>ОПК-11.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно вести поиск актуальной профессиональной информации по вопросам осуществления тренировочного и образовательного процессов; - собирать, анализировать, интерпретировать данные информационных источников и использовать их при планировании, контроле, методическом обеспечении тренировочного и образовательного процессов; - использовать научную терминологию; - классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования; - актуализировать проблематику научного исследования; - анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки в ИВС; физкультурно-оздоровительной деятельности; организационно-управленческого процесса в ФСО
--	--	--	---

			<p>(в зависимости от направленности ОПОП);</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять задачи научного исследования; - анализировать инновационные методики; - определять задачи научного исследования в ИВС, разрабатывать и формулировать гипотезу; - подбирать и использовать методы исследования в ИВС; - использовать комплексное тестирование физического состояния и подготовленности спортсменов, видеоанализ, гониометрию, акселерометрию, динамометрию, стабилометрию, эргометрию, телеметрические методы передачи информации о состоянии систем организма и характеристиках движений спортсменов, методы антропометрии, миотонометрии, гониометрии и телеметрии в определении состояния тренированности и спортивной работоспособности; - методики для тестирования сердечнососудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата при помощи методик оценки индекса Гарвардского степ теста, PWC170, пробы Мартине, жизненной емкости легких, методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся
--	--	--	--

			<p>корректирующая проба, методики исследования оперативной памяти, образного и логического мышления, оценки точности воспроизведения и дифференциации мышечного усилия, методика Айзенка, теппинг-тест, методика Спилбергера-Ханина, методика Шмишека-Леонгарда (акцентуации характера), «Несуществующее животное», методика исследования мотивации, социометрия и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять биомеханические характеристики тела человека и его движений; - использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента; - использовать для обработки результатов исследований стандартные методы математической статистики (расчет числовых характеристик выборки, критерии проверки статистических гипотез, корреляционный анализ); - анализировать и оценивать эффективность учебно-тренировочного процесса в ИВС; - интерпретировать результаты собственных исследований в ИВС; - анализировать и интерпретировать полученные результаты; - формулировать и аргументировать обобщения и выводы, практические
--	--	--	--

			<p>рекомендации;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и оформлять список литературы; - представлять результаты собственных исследований перед аудиторией; - формулировать основные положения исследования в статьях сборников студенческих работ; - использовать технические и программные средства публичных выступлений. <p>ОПК-11.2. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использования исследовательских материалов при осуществлении педагогической диагностики, планирования, педагогического контроля и методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - выполнения научно-исследовательских работ по определению эффективности используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности в соответствии с направленностью образовательной программы; - публичной защиты результатов собственных научных исследований.
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса	<p>ИОПК 14 изучать и обобщать информацию в области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принципы и порядок разработки учебно-программной документации по тренировочному и образовательному процессам по физической культуре и спорту; - систему организации тренировочного

		<p>процессов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. 	<p>процесса в организации дополнительного образования детей по физической культуре и спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> - систему организации процесса спортивной подготовки в организации, осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта; - требования профессиональных стандартов и иных квалификационных характеристик по соответствующему виду профессиональной деятельности; - федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта (спортивной дисциплине); - федеральные государственные требования к реализации дополнительных профессиональных программ в области физической культуры и спорта; - содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии; - основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации; - показатели, характеризующие эффективность проведения учебно-тренировочного занятия по ИВС; - особенности оценивания процесса и результатов учебно-тренировочного процесса в ИВС. <p>ОПК-14.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучать и обобщать информацию в
--	--	---	---

			<p>области методического обеспечения физической культуры и спорта;</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов; - анализировать проведенные занятия по гимнастике, легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, плаванию, лыжной подготовке для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности; - анализировать проведенные занятия по ИВС для установления соответствия содержания, методов и средств поставленным целям и задачам, интерпретировать и использовать в работе полученные результаты для коррекции собственной деятельности. <p>ОПК-14.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения педагогического наблюдения и анализа проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр, плавания, лыжной подготовки, ИВС; - разработки методического обеспечения тренировочного процесса; <ul style="list-style-type: none"> - планирования информационного сопровождения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера.
--	--	--	--

отводится ведущая роль в решении важнейшей и крайне сложной проблемы – обеспечить формирование у студентов целостного представления о профессиональной деятельности бакалавра в области физической культуры.

Это определяется следующими составляющими:

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

- во-вторых, интегрирующей ролью теории и методики физической культуры и спорта в структуре учебных дисциплин по освоению технологии профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту;

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

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

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

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

Повышение требований к уровню профессиональной подготовки будущих специалистов в области физической культуры, увеличивающийся объем методической и научной информации требует более широких и глубоких знаний будущих специалистов. В связи с этим возрастает и уровень требования к подготовке студентов к самостоятельной и творческой работе.

Дисциплина изучается на 2 и 3 курсах очной формы обучения, и 2, 3 курсах заочной формы обучения.

6. Технологическая карта дисциплины

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (РАЗДЕЛЫ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ ЗАНЯТИЙ)

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

	Наименование частей, разделов, тем	ДО			ОЗО		
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
I. Введение в теорию и методику физической культуры							

	Наименование частей, разделов, тем	ДО			ОЗО		
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
2 КУРС	<u>Тема №1</u>						
	Профессиональная деятельность специалиста «физической культуры» Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования; 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	2	2	Не предусмотрено	4	4	Не предусмотрено

	Наименование частей, разделов, тем	ДО			ОЗО		
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
	физической культуре и спорту.						
	<p><u>Тема №2</u></p> <p>ТМФК в системе физкультурного образования</p> <p>ТМФК, как научная и учебная дисциплина</p> <p>- Роль курса ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы</p> <p>– формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности бакалавра по</p>	4	4	Не предусмотрено			Не предусмотрено

	Наименование частей, разделов, тем	ДО			ОЗО		
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
	физической культуре и спорту.						
	<u>Тема №3</u> 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.	4	4	Не предусмотрено			Не предусмотрено
	1 –АЯ РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ						
	<u>Тема №4</u> Общая	4	4	Не предусмотрено			Не предусмотрено

	Наименование частей, разделов, тем	ДО			ОЗО		
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
	<p>характеристика Российской системы физического воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Условия функционирования Российской системы физического воспитания. - Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества. 						
	<p><u>Тема №5</u></p> <p>Цель, задачи, общие принципы Российской системы физического воспитания. Задачи физического воспитания.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общие принципы системы физического воспитания. 	4	4				Не предусмотрено

	Наименование частей, разделов, тем	ДО			ОЗО		
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы
	2 –АЯ РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ						

II. Общие основы теории и методики физической культуры							
	<p><u>Тема №6</u></p> <p>Общая характеристика средств физического воспитания. Разновидности форм физического воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> - Понятие о средствах. <p>Характеристика средств физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.</p>	4	4	Не предусмотрено			

2 КУРС	<p><u>Тема №7</u></p> <p>Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> - Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. - Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений. 	4	4	Не предусмотрено	4	4	Не предусмотрено
	<p><u>Тема №8</u></p> <p>Характеристика техники физических упражнений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Техника двигательного действия. - Классификация 	4	4	Не предусмотрено			Не предусмотрено

	физических упражнений.						
	<u>Тема №9</u> Нагрузка и отдых как основные компоненты физического воспитания - Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.	4	4	Не предусмотрено			Не предусмотрено
1 –АЯ РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ							
	<u>Тема №10</u> Основы обучения двигательным действиям - Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения. - Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.	2	2	Не предусмотрено			Не предусмотрено

	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. <p>Особенности обучения двигательным действиям.</p>						
	<p><u>Тема №11</u></p> <p>Планирование, контроль и учет в физическом воспитании</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	4	2	Не предусмотрено			Не предусмотрено

	<p>физическом воспитании. Связь планирования и контроля.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. - Метод контрольных испытаний. 						
	<p><u>Тема №12</u></p> <p>Характеристика форм физического воспитания Урок основная форма проведения занятий по физическому воспитанию.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. - Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания. - Урок как основная 	6	2	Не предусмотрено			Не предусмотрено

форма организации занятий. - Общая структура занятий. - Особенности построения занятий урочного типа.						
<u>Тема №13</u> Методика организации учащихся на уроке. - Разнообразие методов организации учащихся на занятии. - Особенности методов организации учащихся на занятии.	4	2	Не предусмотрено			Не предусмотрено
2 –АЯ РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ						
<u>Тема №14</u> Принципы обучения в физическом воспитании. - Единство различных	4	2	Не предусмотрено			Не предусмотрено

ЗКУРС	<p>сторон физического воспитания, общее представление о их структуре.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Система принципов и их структура. - Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании. - Специальные принципы построения процесса физического воспитания. <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>						
	<p><u>Тема №15</u></p> <p>Методы обучения в физическом воспитании.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика методов обучения в физическом воспитании. - Методы строго регламентированного упражнения. 	6	2				

<ul style="list-style-type: none"> - Игровой и соревновательный методы. - Методы словесного воздействия. - Методы обеспечения наглядности. <p>Требования к методам.</p>						
<p><u>Тема №16</u></p> <p>Закономерности развития физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение понятий физических качеств. - Классификация двигательных качеств и их характеристика. - Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. 	2	2	Не предусмотрено	4	2	<i>Не предусмотрено</i>
<p><u>Тема №17</u></p>	4	2	Не предусмотрено			Не предусмотрено

	<p>Воспитание и развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ловкость (координационные способности) как физическое качество. - Методика развития ловкости. 						
	1 –АЯ РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ						
	<p><u>Тема №18</u></p> <p>Воспитание выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая характеристик выносливости. - Методика развития выносливости. - Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. 	4	4	Не предусмотрено			Не предусмотрено
	<p><u>Тема №19</u></p> <p>Воспитание</p>	2	4	Не предусмотрено			Не предусмотрено

	<p>силовых способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. - Методика развития силы. - Возрастные периоды развития. 						
	<p><u>Тема №20</u></p> <p>Воспитание скоростных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Быстрота как физическое качество. - Методика развития быстроты. - Возрастные периоды развития 	6	4	Не предусмотрено	4	2	Не предусмотрено
	<p><u>Тема №21</u></p> <p>Воспитание гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость. Общая характеристика. 	2	2				

	<ul style="list-style-type: none"> - Методика развития гибкости. - Возрастные периоды развития гибкости. 						
	<p><u>Тема №22</u></p> <p>Методика физического воспитания различных возрастов населения</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. - Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией. 	4	2	Не предусмотрено -			

	- 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 –АЯ РУБЕЖНАЯ АТТЕСТАЦИЯ							
	Итого:	80	48	-			

Примечание:

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

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

7. Образовательные технологии

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

традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;

лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции;

реферат – студент готовит краткое сообщение по вопросу темы, оформляет работу в соответствии с требованиями и сдает ее преподавателю;

презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);

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

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

7. Методические указания по дисциплине

7.1. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

Самостоятельная работа. 204 часа

	Наименование вопросов, изучаемых на лекции.	Содержание	часы.	Формы контроля
.	Введение в теорию и методику физической воспитания 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 специалиста по физической культуре и спорту. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни. Сущность формирования физкультурного образования.	2	Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование

.	<p>Значение ТМФВ в системе научных знаний:</p> <p>ТМФВ как научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФВ;</p> <p>Структура учебного предмета. Связь с другими учебными дисциплинами.</p>	<p>Место курса ТМФВ в системе профилирующих дисциплин на факультете физической подготовки, интегрирующая роль курса.</p> <p>Исторический и классовый характер физического воспитания, причины возникновения и развития физического воспитания.</p> <p>Характерные признаки физического воспитания в обществе: направленность, народность, научность.</p>		Реферативное сообщение.
.	<p>Характеристика понятий «функция» и «форма».</p> <p>Специфические функции физической культуры.</p> <p>Общекультурные, воспитательные функции.</p> <p>Формы и разновидности физической культуры.</p>			Мини-тестирование

	<p>Условия функционирования Российской системы физического воспитания.</p> <p>Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества.</p> <p>Задачи физического воспитания.</p> <p>Общие принципы системы физического воспитания.</p>	<p>Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения.</p> <p>Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.</p> <p>Реализация принципов обучения в физическом воспитании</p>		Реферативное сообщение.
	<p>Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.</p>	<p>Общность и различие физических упражнений и физического труда, как средства физического воспитания.</p>		<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Мини-тестирование</p>
	<p>Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Техника двигательного действия.</p> <p>Классификация физических упражнений.</p>	<p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> <p>Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.</p> <p>Средства и методы интегрального воздействия на совершенствования двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве.</p>		<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>

	<p>Характеристика методов обучения в физическом воспитании.</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения.</p> <p>Игровой и соревновательный методы.</p> <p>Методы словесного воздействия.</p> <p>Методы обеспечения наглядности.</p> <p>Требования к методам.</p>	<p>Специальные «идеомоторные» психологические и другие методы.</p>		Устный опрос
	<p>Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре.</p> <p>Система принципов и их структура.</p> <p>Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании.</p> <p>Специальные принципы построения процесса физического воспитания.</p>	<p>Различия принципов обучения в физическом воспитании</p> <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>		Устный опрос
	<p>Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.</p> <p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.</p> <p>Особенности обучения двигательным действиям.</p>	<p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения.</p>		Реферативное сообщение.

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

2.	<p>Определение понятий физических качеств. Классификация двигательных качеств и их характеристика.</p>	<p>Взаимосвязь физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Принцип переноса физических качеств.</p>		<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Мини-тестирование</p>
3.	<p>Ловкость (координационные способности) как физическое качество. Методика развития ловкости.</p>			<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>
4.	<p>Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. Методика развития силы. Возрастные периоды развития.</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>		<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>
5.	<p>Быстрота как физическое качество. Методика развития быстроты. Возрастные периоды развития</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>		<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>
6.	<p>Гибкость. Общая характеристика. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости.</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>		<p>Устный опрос Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование</p>

7.	<p>Общая характеристик выносливости.</p> <p>Методика развития выносливости.</p> <p>Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p>	<p>Возрастные периоды развития гибкости.</p> <p>Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.</p> <p>Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>		<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
8.	<p>Значение и задачи физического воспитания школьного возраста.</p> <p>Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста.</p> <p>Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте.</p> <p>Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией.</p> <p>Формы физического воспитания и контроля.</p>	<p>Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.</p> <p>Физическое воспитание во вспомогательных школах.</p> <p>Физическое воспитание в школах интернатах и детских домах.</p> <p>Особенности физического воспитания в сельской школе.</p>		<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
9.	<p>Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны.</p> <p>Физическое воспитание студенческой молодежи.</p> <p>Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.</p>	<p>Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте.</p>		<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>

0.	<p>Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.</p> <p>Средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Методические особенности профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>Обусловленность профессионально-прикладной физической подготовки и особенности задач.</p> <p>Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности.</p>		<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p>
1.	<p>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для здоровых людей.</p>	<p>Сущность оздоровительного эффекта, направленность двигательной деятельности для здоровых людей, для лиц, перенесших заболевания, травмы.</p> <p>Ведущая роль активной мышечной деятельности в решении оздоровительных задач.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией.</p> <p>Особенности планирования в системе оздоровительной физической подготовки.</p>		<p>Реферативное сообщение.</p>

1.	<p>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для здоровых людей.</p>	<p>Сущность оздоровительного эффекта, направленность двигательной деятельности для здоровых людей, для лиц, перенесших заболевания, травмы.</p> <p>Ведущая роль активной мышечной деятельности в решении оздоровительных задач.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией.</p> <p>Особенности планирования в системе оздоровительной физической подготовки.</p>		
<p style="text-align: center;">Рекомендованная литература</p>				

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.

Максименко А.М. Теория и методика физической культуры

комитет РФ по физической культуре: учебник для студентов вузов Физическая культура и С 2005

Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)

Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>

<http://www.fizkulturai sport.ru/>

http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html

8. Образовательные технологии

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по реализации компетентного подхода предусматривается широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций. В рамках учебных курсов предусмотрены интерактивные формы проведения лекций:

- проблемная лекция;
- лекция-беседа;
- лекция-дискуссия.

А также интерактивные формы проведения семинарских занятий.

Рекомендации к проведению практических(семинарских)занятий

	Тематика практических занятий	Кол-во часов	Вопросы рассматриваемые на практических занятиях	Образовательные технологии	ОЗО		Используемая литература
2 КУРС	Профессиональ ная деятельность специалиста «физической культуры»	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.	Семинар в диалоговом режиме	1.		1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) ДОПОЛНИТЕЛЬНА Я: 3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: Юрайт-Издат. 2013. - 432 с. Соответствует ФГОС ВПО третьего поколения. Для преподавателей и студентов высших учебных заведений нефизкультурных вузов. 4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturaissport.ru/ 6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
	ТМФК в системе физкультурного	4	1. ТМФК в системе физкультурного образования 2. ТМФК, как научная и учебная дисциплина 3. Основы НИР в ТМФК	ИКТ			1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и

	<p>образования</p> <p>ТМФК, как научная и учебная дисциплина</p>					<p>методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я:</p> <p>3. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</p> <p>4. http://www.fizkulturai sport.ru/</p> <p>5. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>
	<p>Физическая культура как общественное явление, ее функции, формы, основные понятия.</p>	4	<p>1. Характеристика понятий «функция» и «форма».</p> <p>2. Специфические функции физической культуры.</p> <p>3. Общекультурные, воспитательные функции.</p> <p>4. Формы и разновидности физической культуры.</p>	<p>разбор конкретных ситуаций,</p>		<p>1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.</p> <p>2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)</p> <p>3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я:</p> <p>Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2010. –</p>

							296 с. 4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturaisport.ru/ 6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
	Общая характеристика Российской системы физического воспитания. Цель, задачи, общие принципы.	4	1. Условия функционирования Российской системы физического воспитания. 2. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества. 3. Основы функционирования Российской системы физического воспитания	Семинар в диалоговом режиме			1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. комитет РФ по ФКиС 2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов Физическая культура и С 2005 3. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) ДОПОЛНИТЕЛЬНА Я: 4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturaisport.ru/ 6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
	Общая характеристика средств физического воспитания. Разновидности средств	4	1. Понятие о средствах. 2. Характеристика средств физического воспитания. 3. Физические упражнения. 4. Естественные силы природы. 5. Гигиенические факторы. 6. Особенности избирательного, комплексного и	Семинар в диалоговом режиме разбор конкретных ситуаций			1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и

физического воспитания		ситуационного воздействия средств фв				<p>спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА Я:</p> <p>4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturaissport.ru/ 6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>
Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. 2. Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений. 	Семинар в диалоговом режиме ИКТ			<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777 <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА Я:</p> <p>4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturaissport.ru/</p>

						6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta.html
	Характеристика техники физических упражнений.	2	1. Техника двигательного действия. 2. Структура техники 3. Разновидности техники 4. Классификация физических упражнений.	Семинар в диалоговом режиме ИКТ		7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 8. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 9. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ: 11. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 12. http://www.fizkulturasport.ru/ 13. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta.html
	Нагрузка и отдых как основные компоненты физического воспитания	2	1. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха. 2. Взаимосвязь объема и интенсивности ФУ 3. Разновидности отдыха 4. Значение отдыха	Разбор конкретных ситуаций, ИКТ		1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное

						<p>пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я:</p> <p>4. Попова, Н.Н. Педагогический контроль и оценка качества занятий по физической культуре [Текст]: методические рекомендации по дисциплине "Физическая культура" / Н. Н. Попова. - Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. - 18 с.</p> <p>5. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</p> <p>6. http://www.fizkulturasport.ru/</p> <p>7. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>
	<p>Основы обучения двигательным действиям</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основные понятия 2. Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения. 3. Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. 4. Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. 5. Особенности обучения двигательным действиям. 	<p>Семинар в диалоговом режиме,</p> <p>ИКТ</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777 <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p>

						<p>Я: 4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturaisport.ru/ 6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>
	<p>Планирование, контроль и учет в физическом воспитании</p>	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Понятие о планировании и их сущность. 2. Виды планирования, задачи и содержание планирования на примере общеобразовательной школы. 3. Основные принципы планирования. 4. Логика планирования. 5. Основные документы планирования и их характеристика. 6. Этапы планирования. 7. Контроль в физическом воспитании. Связь планирования и контроля. 8. Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. 	<p>разбор конкретных ситуаций,</p>		<p>1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я: 4. Попова, Н.Н. Педагогический контроль и оценка качества занятий по физической культуре [Текст]: методические рекомендации по дисциплине "Физическая культура" / Н. Н. Попова. - Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. - 18 с.</p> <p>5. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 6. http://www.fizkulturaisport.ru/ 7. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>

	<p>Характеристика форм физического воспитания</p> <p>Урок основная форма проведения занятий по физическому воспитанию.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания. 2. Урок как основная Факторы, определяющие структуру отдельного занятия. 3. форма организации занятий. 4. Общая структура занятий. 5. Особенности построения занятий урочного типа. 	<p>Семинар в диалоговом режиме</p> <p>ИКТ</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ: 5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для вузов / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд. - М. : Академия, 2006. - 368 с. - Библиогр.: с. 360-362. - ISBN 5-7695-2540-1. 6. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: Юрайт-Издат, 2013. - 432 с. Соответствует ФГОС ВПО третьего поколения. Для преподавателей и студентов высших учебных заведений нефизкультурных вузов. 7. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 8. http://www.fizkulturasport.ru/ 9. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html

	Методика организации учащихся на уроке.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразие методов организации учащихся на занятии. 2. Особенности методов организации учащихся на занятии. 	Семинар в диалоговом режиме разбор конкретных ситуаций,		<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3.
	Принципы обучения в физическом воспитании.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре. 2. Система принципов и их структура. 3. Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании. 4. Специальные принципы построения процесса физического воспитания. 5. Взаимосвязь методических принципов. 	Семинар в диалоговом режиме		<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 4. http://www.fizkulturasport.ru/ 5. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
	Методы обучения в физическом воспитании.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Характеристика методов обучения в физическом воспитании. 2. Методы строго регламентированного упражнения. 3. Игровой и соревновательный методы. 4. Методы словесного воздействия. 5. Методы обеспечения наглядности. 6. Требования к методам. 	Семинар в диалоговом режиме, ИКТ		<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777 <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p>

							<p>Я:</p> <p>4. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 296 с.</p> <p>5. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</p> <p>6. http://www.fizkulturasport.ru/</p> <p>7. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta.html</p>
3 КУРС	Закономерности развития физических качеств	2	<p>1. Определение понятий физических качеств.</p> <p>2. Классификация двигательных качеств и их характеристика.</p> <p>3. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.</p> <p>4.</p>	Семинар в диалоговом режиме			<p>1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.</p> <p>2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)</p> <p>3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777</p> <p>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:</p> <p>5. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</p> <p>6. http://www.fizkulturasport.ru/</p> <p>7. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vozpitanija-i-sporta.html</p>

							vospitaniya-i-sporta.html
	Воспитание и развитие координационных способностей.	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ловкость (координационные способности) как физическое качество. 2. Основы развития координационных способностей 3. Методика развития ловкости. 	Семинар в диалоговом режиме ИКТ			<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777 <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА Я:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturasport.ru/ 6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
	Воспитание выносливости	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общая характеристик выносливости. 2. Методика развития выносливости. 3. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости. 	Семинар в диалоговом режиме ИКТ			<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN

							<p>5-7695-2159-777</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я:</p> <p>4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</p> <p>5. http://www.fizkulturaimport.ru/</p> <p>6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>
	Воспитание силовых способностей.	4	<p>1. Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество.</p> <p>2. Методика развития силы.</p> <p>3. Возрастные периоды развития.</p>	Семинар в диалоговом режиме	ИКТ		<p>1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.</p> <p>2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)</p> <p>3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777</p> <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я:</p> <p>4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</p> <p>5. http://www.fizkulturaimport.ru/</p> <p>6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>
		4		Семинар в			1. Курамшин Ю.Ф. Теория и

	Воспитание скоростных способностей.		<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрота как физическое качество. 2. Методика развития быстроты. 3. Возрастные периоды развития 	<p>диалоговом режиме</p> <p>ИКТ</p>		<p>методика физической культуры: учебник.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-7 <p>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</p> <p>Я:</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952 5. http://www.fizkulturasport.ru/ 6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
	Воспитание гибкости	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Гибкость. Общая характеристика. 2. Методика развития гибкости. 3. Возрастные периоды развития гибкости. 	<p>Семинар в диалоговом режиме</p> <p>ИКТ</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. 2. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) 3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777

							<div>ДОПОЛНИТЕЛЬНА</div> <div>Я:</div> <div><div>4. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</div><div>5. http://www.fizkulturaisport.ru/</div><div>6. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</div></div>
	<div>Методика физического воспитания различных возрастов населения</div>	<div>2</div>	<div><div>1. Значение и задачи школьного возраста.</div><div>2. Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста.</div><div>3. Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте.</div><div>4. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией.</div><div>5. Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.</div><div>6. Физическое воспитание взрослого населения</div></div>	<div>Семинар в диалоговом режиме, разбор конкретных ситуаций, ИКТ</div>		<div><div>1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник.</div><div>2. Барчуков И.С. Теория и методика физичекого воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)</div><div>3. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777</div></div> <div><div>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:</div><div>5. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для вузов</div><div>6. Попова, Н.Н. Педагогический контроль и оценка качества занятий по физической культуре : методические рекомендации по дисциплине "Физическая культура" / Н. Н. Попова. - Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина. 2008. - 18 с.</div></div>	

							<p>7. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: Юрайт-Издат, 2013. - 432 с. Соответствует ФГОС ВПО третьего поколения. Для преподавателей и студентов высших учебных заведений нефизкультурных вузов.</p> <p>8. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 296 с.</p> <p>9. http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952</p> <p>10. http://www.fizkulturaisport.ru/</p> <p>11. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

8. Примерный перечень вопросов к зачету и экзамену

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

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

35. Особенности применения общепедагогических методов в Физическом воспитании.
36. Понятие «физическое совершенство».
37. Методика воспитания выносливости, проявляемой при выполнении упражнений в различных зонах мощности.
38. Структура обучения двигательным действиям.
39. Цель и основные задачи формирования физической культуры личности.
40. Принцип непрерывности и цикличности в физическом воспитании.
41. Совершенствование двигательного действия как завершающий этап обучения в физическом воспитании.
42. Физическая культура и ее основные аспекты.
43. Методы, используемые в процессе обучения двигательным действиям.
44. Гибкость и методика ее воспитания.
45. Физические упражнения – основное специфическое средство, используемое в процессе физического воспитания.
46. Сила и факторы, обуславливающие ее проявление.
47. Система физического воспитания и ее основные компоненты.
48. Техника физических упражнений, ее основные характеристики. Классификация физических упражнений.
49. Методика формирования осанки.
50. Соответствие педагогических воздействий возрастным особенностям занимающихся как специфическая закономерность физического воспитания.
51. Этап начального разучивания двигательных действий (задачи, особенности, методические приемы и методы).
52. Профессионально – прикладная физическая культура, ее общая характеристика.
53. Общекультурные функции физической культуры в обществе.
54. Использование сенситивных периодов физического развития в физическом воспитании.
55. Возможности использования соревновательного метода в процессе физического воспитания.
56. Особенности реализации принципа доступности и индивидуализации в физическом воспитании.
57. Методика совершенствования элементарных форм проявления быстроты.
58. Причины возникновения ошибок при выполнении двигательных действий и методика их устранения.

9. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для студентов

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

В ходе лекционных занятий ведется конспектирование учебного материала, особое внимание следует обратить на понятия, формулировки, термины, раскрывающие

содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие лекционный материал, а также подчёркивающие особую важность тех или иных теоретических процессов.

Тематика самостоятельной работы

	Наименование вопросов, изучаемых на лекции.	Содержание	Формы контроля
.	Введение в теорию и методику физической воспитания 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 специалиста по физической культуре и спорту. Культура двигательной деятельности, физически активный образ жизни. Сущность формирования физкультурного образования.	Реферативное сообщение. Контрольная работа. Мини-тестирование
.	Значение ТМФВ в системе научных знаний: ТМФВ как научная дисциплина. Источники и этапы развития ТМФВ; Структура учебного предмета. Связь с другими учебными дисциплинами.	Место курса ТМФВ в системе профилирующих дисциплин на факультете физической подготовки, интегрирующая роль курса. Исторический и классовый характер физического воспитания, причины возникновения и развития физического воспитания. Характерные признаки физического воспитания в обществе: направленность, народность, научность.	Реферативное сообщение.

·	<p>Характеристика понятий «функция» и «форма».</p> <p>Специфические функции физической культуры.</p> <p>Общекультурные, воспитательные функции.</p> <p>Формы и разновидности физической культуры.</p>	<p>Структура физической культуры как вида культуры, ее основные функции (общие и специфические).</p>	Мини-тестирование
·	<p>Условия функционирования Российской системы физического воспитания.</p> <p>Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества.</p> <p>Задачи физического воспитания.</p> <p>Общие принципы системы физического воспитания.</p>	<p>Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения.</p> <p>Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям.</p> <p>Реализация принципов обучения в физическом воспитании</p>	Реферативное сообщение.
·	<p>Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы.</p> <p>Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств.</p>	<p>Общность и различие физических упражнений и физического труда, как средства физического воспитания.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Мини-тестирование</p>
·	<p>Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Техника двигательного действия.</p> <p>Классификация физических упражнений.</p>	<p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> <p>Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.</p> <p>Средства и методы интегрального воздействия на совершенствования двигательных действий и повышение уровня физических качеств в единстве.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>

.	<p>Характеристика методов обучения в физическом воспитании.</p> <p>Методы строго регламентированного упражнения.</p> <p>Игровой и соревновательный методы.</p> <p>Методы словесного воздействия.</p> <p>Методы обеспечения наглядности.</p> <p>Требования к методам.</p>	<p>Специальные «идеомоторные» психологические и другие методы.</p>	<p>Устный опрос</p>
.	<p>Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре.</p> <p>Система принципов и их структура.</p> <p>Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании.</p> <p>Специальные принципы построения процесса физического воспитания.</p>	<p>Различия принципов обучения в физическом воспитании</p> <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>	<p>Устный опрос</p>
.	<p>Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию.</p> <p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании.</p> <p>Особенности обучения двигательным действиям.</p>	<p>Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p>

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

2.	<p>Определение понятий физических качеств.</p> <p>Классификация двигательных качеств и их характеристика.</p>	<p>Взаимосвязь физического развития и развития физических качеств.</p> <p>Принцип переноса физических качеств.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Мини-тестирование</p>
3.	<p>Ловкость (координационные способности) как физическое качество.</p> <p>Методика развития ловкости.</p>		<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
4.	<p>Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество.</p> <p>Методика развития силы.</p> <p>Возрастные периоды развития.</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
5.	<p>Быстрота как физическое качество.</p> <p>Методика развития быстроты.</p> <p>Возрастные периоды развития</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
6.	<p>Гибкость. Общая характеристика.</p> <p>Методика развития гибкости.</p> <p>Возрастные периоды развития гибкости.</p>	<p>Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>

7.	<p>Общая характеристик выносливости.</p> <p>Методика развития выносливости.</p> <p>Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p>	<p>Возрастные периоды развития гибкости.</p> <p>Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.</p> <p>Виды физических упражнений, обладающих комплексным воздействием при развитии физических качеств. Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития координации и силовых способностей.</p>	<p>Устный опрос</p> <p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
8.	<p>Значение и задачи физического воспитания школьного возраста.</p> <p>Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста.</p> <p>Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте.</p> <p>Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией.</p> <p>Формы физического воспитания и контроля.</p>	<p>Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.</p> <p>Физическое воспитание во вспомогательных школах.</p> <p>Физическое воспитание в школах интернатах и детских домах.</p> <p>Особенности физического воспитания в сельской школе.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>
9.	<p>Современные тенденции физического воспитания взрослого населения страны.</p> <p>Физическое воспитание студенческой молодежи.</p> <p>Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.</p>	<p>Задачи индивидуально направленного физического воспитания в старшем возрасте.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p> <p>Мини-тестирование</p>

0.	<p>Место профессионально-прикладной физической подготовки в системе образования и воспитания.</p> <p>Средства профессионально-прикладной физической подготовки.</p> <p>Методические особенности профессионально-прикладной физической подготовки.</p>	<p>Обусловленность профессионально-прикладной физической подготовки и особенности задач.</p> <p>Профессиональная физическая подготовка как средство и метод прогнозирования и развития способностей к трудовой деятельности.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p> <p>Контрольная работа.</p>
1.	<p>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для здоровых людей.</p>	<p>Сущность оздоровительного эффекта, направленность двигательной деятельности для здоровых людей, для лиц, перенесших заболевания, травмы.</p> <p>Ведущая роль активной мышечной деятельности в решении оздоровительных задач.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией.</p> <p>Особенности планирования в системе оздоровительной физической подготовки.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p>
2.	<p>Характеристика направленно-оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.</p> <p>Характеристика средств специально-оздоровительной направленности.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для здоровых людей.</p>	<p>Сущность оздоровительного эффекта, направленность двигательной деятельности для здоровых людей, для лиц, перенесших заболевания, травмы.</p>	<p>Устный опрос.</p> <p>Контрольная работа</p>

3.	<p>Основы методики адаптивного физического воспитания:</p> <p>сущность, структура, функции, принципы, методологические основы адаптивного физического воспитания;</p> <p>цели и задачи адаптивного физического воспитания;</p> <p>роль и место в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья;</p>	<p>Ведущая роль активной мышечной деятельности в решении оздоровительных задач.</p> <p>Методика оздоровительной физической подготовки для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.</p> <p>Методика определения пограничных состояний между нормой и патологией.</p> <p>Особенности планирования в системе оздоровительной физической подготовки.</p>	<p>Реферативное сообщение.</p>
----	--	--	--------------------------------

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов / М.: Советский спорт, 2010. - 463 с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры комитет РФ по физической культуре: учебник для студентов вузов Физическая культура и С 2005
3. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для студ. вузов / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Советский спорт, 2011. - 340 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высш. спец. физкультур. учеб. заведений / Л. П. Матвеев. - 5-е изд., стереотип. - СПб. : Лань, 2010. - 159 с. : ил.
5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр)
6. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777
7. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте : общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. - М. : Советский спорт, 2005. - 820 с.

Дополнительная:

8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания / В. М. Зациорский. - М. : Советский спорт, 2009. - 199 с.
9. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для высших учебных заведений : в 2 т. / под ред. С. П. Евсеева. - Москва : Советский спорт, 2010.
10. Физическая культура. 1-11 классы : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. М. : Дрофа, 2002. – 96 с.
11. Чермит, К.Д. Теория и методика физической культуры : опорные схемы : учебное пособие / К.Д. Чермит. - М. : Советский спорт, 2015. – 272 с.
12. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
13. <http://www.fizkulturasport.ru/>
14. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html
- электронные библиотечные системы, с которыми у СОГУ имеется действующий договор, современные профессиональные базы, информационные справочные системы:
- Информационно-правовой портал «Гарант» (<http://www.garant.ru/>).
- Справочная правовая система КонсультантПлюс (<http://www.consultant.ru/>).
- eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. – URL: <http://www.elibrary.ru>.

Издательство «Юрайт» [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://biblio-online.ru>.

Университетская библиотека online [Электронный ресурс]: электронно-библиотечная система. – URL: <http://www.biblioclub.ru>.

ЭБС «Консультант студента» ([https:// www.studmedlib.ru](https://www.studmedlib.ru))

11. Методические рекомендации по подготовке к семинару

В ходе подготовки к семинарам изучите основную литературу, ознакомьтесь с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д. При этом учитывайте рекомендации преподавателя и требования учебной программы. Дорабатывайте свой конспект лекции, делая в нём соответствующие записи из литературы, рекомендованной преподавателем и предусмотренной учебной программой. Следует подготовить тезисы для выступлений по учебным вопросам, выносимым на семинар. Готовясь к докладу или реферативному сообщению, обращайтесь за методической помощью к преподавателю. Составьте план-конспект своего выступления.

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

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

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

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

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

11.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ЛИТЕРАТУРОЙ И ДРУГИМИ ИСТОЧНИКАМИ

– При выполнении самостоятельной работы с литературой у студента должен

присутствовать навык теоретического анализа и обобщения специальной научной литературы по проблемам физической культуры.

- Умение применить приобретенные знания для решения комплексных задач практического характера (составить поурочный план, разработать конспект урока, подобрать комплекс упражнений для формирования физического качества).

11.2 Рекомендации по подготовке и проведению презентаций:

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

11.3 Характеристика письменных форм контроля знаний

(рефераты, курсовые работы, ВКР)

- В соответствии с требованиями к оценке знаний студентов ВУЗов спортивного профиля, из всего многообразия современных форм контроля знаний, практически по всем специальностям предусмотрены три традиционных вида итоговой письменной отчетности студента, которые не утратили своей актуальности в современном образовательном процессе:
- выполнение рефератов;
- курсовых работ (проектов);
- выпускных квалификационных (дипломных) работ.

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

Реферат (реферативное сообщение)

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

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

приводится личное понимание рассматриваемой проблемы.

Написание реферата, как правило, включает следующие этапы подготовки:

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

Оформление реферата.

Реферат имеет следующую структуру:

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

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

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

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

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

Курсовая работа (проект)

Курсовая работа является важной формой контроля знаний. Оценка по курсовой работе приравнивается к экзаменационной оценке. При написании курсовой работы приобретаются навыки самостоятельной работы со специализированной литературой, отдельные навыки и умения экспериментальной работы, умение грамотно и связно излагать свои мысли на бумаге понятным для специалистов языком. Курсовые работы могут быть:

- теоретическими, выполненными на основе анализа и обобщения литературных данных по выбранной теме;
- эмпирическими – на основе изучения и обобщения передового опыта тренеров и педагогов-новаторов в области 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.

Выпускные квалификационные работы

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

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

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ, КУРСОВЫХ РАБОТ

1. Теория физического воспитания как наука и учебная дисциплина.

2. Исходные категории теории и методики физической культуры.
3. Физическая культура, ее формы и функции.
4. Система физического воспитания.
5. Методы исследования в теории физической культуры.
6. Педагогический эксперимент как метод научного исследования в сфере физической культуры.
7. Педагогическое наблюдение как метод научного исследования в сфере 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.

12 Материально-техническое и информационное обеспечение дисциплины

Средства обеспечения освоения дисциплины

Для обеспечения дисциплины требуются:

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

Материально-техническое обеспечение дисциплины

Для обеспечения дисциплины требуются:

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

12.1 Интернет-ресурсы

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

- электронная библиотека диссертаций и авторефератов ЭБД РГБ (Электронной библиотеки диссертаций Российской Государственной библиотеки). - URL: <http://diss.rsl.ru/>;

- научная электронная библиотека *eLibrary.ru*. - URL: <http://elibrary.ru/>;
- ЭБС "Университетская библиотека on-line". - URL: <http://www.biblioclub.ru/>;
- ЭБС "Консультант студента". - URL: www.studmedlib.ru; (по гуманитарным наукам)
- собственные библиографические базы данных;
- электронный каталог;
- электронная картотека газетно-журнальных статей.

12.2 Основная литература:

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 463с.
2. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для студентов вузов Физическая культура и С 2005
3. Барчуков И.С. Теория и методика физичекого воспитания и спорта : учебник для студентов вузов (бакалавр) - М.: КНОРУС, 2011
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] (7-е изд., стер.) учеб. пособие. - М.: Академия, 2009. - 480 с ISBN 978-5-7695-6214-3.
5. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" и специальности "Физическая культура и спорт" [Текст] / ред. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., стер. - М.: Советский спорт, 2007. - 464 с. - ISBN 978-5-9718-0192-4
6. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст]: учебное пособие для вузов физ. культуры / Ж. К. Холодов. - 2-е изд., стереотип. - М.: Академия, 2005. - 144 с. - ISBN 5-7695-2159-777

дополнительная:

1. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: учебное пособие для вузов / Э. Я. Степаненкова. - 2-е изд. - М. : Академия, 2006. - 368 с. - Библиогр.: с. 360-362. - ISBN 5-7695-2540-1.
2. Попова, Н.Н. Педагогический контроль и оценка качества занятий по физической культуре [Текст]: методические рекомендации по дисциплине "Физическая культура" / Н. Н. Попова. - Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. - 18 с.

3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура. Серия: Бакалавр. Базовый курс: учебник. – М.: Юрайт-Издат, 2013. - 432 с. Соответствует ФГОС ВПО третьего поколения. Для преподавателей и студентов высших учебных заведений нефизкультурных вузов.
4. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: научно-методическое пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 296 с.
5. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>
6. <http://www.fizkultuaisport.ru/>
7. http://fizruk.net/bibl/book_run/107-holodov-zhk-kuznecov-bc-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta.html

13. Контроль знаний

Порядок осуществления рубежного контроля
и подсчёта итоговой оценки.

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

От 0 до 25 баллов – аттестационная письменная контрольная работа;

От 0 до 25 баллов – текущая работа студента в течение рубежа

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

От 0 до 25 баллов – аттестационная письменная контрольная работа

От 0 до 25 баллов – текущая работа студента в течение рубежа

График проведения аттестации студентов:

1-й семестр

1-я рубежная аттестация (письменная работа) – 9-ая неделя семестра

2-я рубежная аттестация (письменная работа) – последняя неделя семестра

2- семестр

1-я рубежная аттестация (письменная работа) – 9-ая неделя семестра

2-я рубежная аттестация (письменная работа) – последняя неделя семестра

Пересчет полученной суммы баллов по предмету в оценку производится по шкале (таблица 1):

«отлично» - 86-100 баллов;

«хорошо» - 71-85 баллов;

«удовлетворительно» - 56-70 баллов;

«зачет» - 56-100 баллов;

Студенты, набравшие 55 баллов и менее получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачёт» соответственно.

Если по дисциплине в одном семестре предполагается зачет и экзамен, то для зачета необходимо набрать 56-100 баллов. По дисциплинам, предусматривающим только зачет, необходимое количество баллов составляет 56-100.

Студенты, набравшие 55 баллов и менее по дисциплинам, предусматривающим экзамен; по дисциплинам, предусматривающим зачёт – 55 балла и менее – получают оценку «неудовлетворительно» или «не зачтено» соответственно.

Порядок расчёта студенческих рейтингов в СОГУ

На каждом курсе всех факультетов рассчитывается 2 вида рейтингов:

- текущие рейтинги (за семестр)

- кумулятивные рейтинги (за год)

Текущие рейтинги студентов рассчитываются:

- по итогам первого семестра

- по итогам второго семестра

При расчёте текущего рейтинга учитываются только те оценки, которые были получены студентом в рамках утвержденных сроков рубежного контроля знаний по дисциплинам основной части образовательной программы по специальности. Студенты, не явившиеся на рубежные и итоговую аттестации в утвержденные сроки (независимо от причин), принимают участие в рейтинге с нулевой оценкой по данной дисциплине.

Текущий рейтинг каждого студента определяется на основе суммы произведений полученных баллов на число зачётных единиц (кредитов) по дисциплине, указанной в пятилетнем учебном плане.

Годовой кумулятивный рейтинг рассчитывается один раз в год по итогам прошедшего учебного года после завершения официального периода пересдач. В кумулятивном рейтинге принимают участие все студенты, переведенные на следующий учебный курс.

Кумулятивный рейтинг за весь период обучения рассчитывается на основе годовых кумулятивно-рейтинговых оценок нарастающим итогом.

Примерные критерии выставления оценок по пятибалльной шкале в рамках
БРС

Оценки		Характеристики оценок
По пятибалльной школе	Кол-во баллов	
Отлично (5)	отлично 86-100	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному
Хорошо (4)	хорошо 71-85	теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов. Некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками
Удовлетворительно (3)	удовлетворительно 56-70	теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному
Неудовлетворительно (2)	неудовлетворительно 36-55	теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному. Студент допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.
	Безусловно неудовлетворительно 0-35	теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки. Студент не допускается к сдаче экзамена в период экзаменационной сессии.

Примерные тестовые задания

ФГБОУ ВО СОГУ им К.Л. Хетагурова

Факультет физической культуры и спорта.

Физическая культура.

Уровень – бакалавр.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ 2 курс.

Рубежная аттестация № 1 (40 вопросов)

Рубежная аттестация № 2 (41 вопрос)

Преподаватель

В одном тесте 15 вопросов

На одно тестирование отводится 30 минут.

Теория и методика физического воспитания

1-я рубежная аттестация

ГЛАВА 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Под термином культура понимают:

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

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

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

Физическая культура личности — это:
+ процесс формирования позитивных физических и психических качеств, социальная организация, направленная на всестороннее физическое совершенствование личности; органическая совокупность средств и методов педагогической деятельности в вузе, обеспечивающая формирование личности будущего специалиста; образованность, физический статус и совершенство личности, отраженные в видах и формах активной физкультурно-спортивной деятельности, здоровом образе жизни естественные формы проявления двигательной активности человека в ходьбе, передвижении на лыжах, плавании, метании предметов и т. д., обеспечивающие целенаправленную активную деятельность.

Физическая культура представляет собой:

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

К специфическим функциям физической культуры относят:

- + спортивную;
- духовную;
- информационную;
- военно-прикладную.

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

- + физическим воспитанием;
- физической подготовкой;
- физическим развитием;
- физическим самосовершенствованием.

Понятие «спорт» определяется как:

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

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

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

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

Профессионально-прикладная функция в физической культуре предусматривает:

- + Создание предпосылок для успешного освоения специальности и оптимизации профессиональной деятельности;
- Развитие профессиональных знаний и способностей;
- Развитие прикладных навыков для использования в бытовой деятельности.

Физическое воспитание предусматривает:

+Использование в процессе воспитания специализированной двигательной деятельности;

Использования в процессе воспитания знаний о здоровом образе жизни;

Взаимодействие спортивных и общественных организаций с целью воспитания гармонично развитой личности

Аббревиатура «ФК» в системе физического воспитания означает словосочетание:

Федеральный компонент;

Форма контроля;

+Физическая культура;

Физические способности.

Вычеркните неправильное определение разновидности спорта:

Любительский;

+Индивидуальный;

Профессиональный;

Массовый.

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

Физическое развитие - это:

овладение системой знаний, умений и навыков в области физической культуры;
результат физической подготовки, определяемой уровнем достижений в специальных упражнениях-тестах;

+ процесс изменения форм и функций организма человека в онтогенезе;
высокий уровень индивидуального и гармоничного развития физических способностей человека.

Под физической подготовкой понимается:

+ процесс развития физических качеств, направленный на подготовку человека к жизнедеятельности;

оптимальная форма физического совершенствования человека посредством тренировки и соревнований;

осуществление активного отдыха людей с помощью физических упражнений;
собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней.

Физическая подготовленность - это результат:

процесса приспособления организма к меняющимся условиям среды;
+ физической подготовки, определяющий уровень развития физических способностей человека;

процесса направленного использования физической культуры и спорта для отдыха, развлечения, получения удовольствия;

процесса формирования профессионально-прикладных умений и навыков.

Понятие «физическое совершенство» означает:

- + исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни;
- уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- высшую степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовленности;
- результат специализированного процесса, содействующего успеху в профессиональной деятельности.

Явление, ставшее основой физического воспитания....

- + Явление упражняемости

Явление бесконечности развития

Явление положительного переноса

Физическое воспитание – это

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

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

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

Физическое развитие – это

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

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

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

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

физическое развитие

физическое воспитание

+ физическое образование

Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей:

показатели телосложения, показатели освоенности основных двигательных действий, показатели развития физических кондиций человека;

показатели телосложения, показатели развития кондиционных способностей, показатели здоровья;

+ показатели телосложения, показатели здоровья, показатели развития физических качеств.

До какого возраста наблюдается улучшение показателей физического развития?

примерно до 20 лет.

+ примерно до 25 лет.

примерно до 30 лет

Физическая культура личности характеризуется:

знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями, о способах укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

правилах контроля за индивидуальным физическим развитием и физической работоспособностью уровнем развития физических качеств силы;

быстроты и выносливости, достижения высокой техники владения двигательными действиями одного вида спорта;

+качественным свойством человека, проявляющимся в здоровом образе жизни, крепком здоровье, высокой физической и двигательной подготовленности владении знаниями;

умениями по организации и проведению индивидуальных и коллективных занятий

Отличительными признаками физической культуры являются:

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

Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
обучение двигательным действиям и повышения работоспособности;
+совершенствовании природных, физических свойств людей,
создании специфических духовных ценностей.

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

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

Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение: развития резервных возможностей человека.

+физической подготовленности человека к жизни.
сохранение и восстановление здоровья.
подготовка к профессиональной деятельности.

Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

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

Каковы роль и значение занятий физической культурой для человека:

занятия физической культурой способствуют развитию культуры человека, укреплению его здоровья и повышению общей работоспособности;

занятия физической культурой содействуют оптимизации психических и физиологических процессов, прививают навыки культурного общения и поведения. положительно сказываются на развитие умственных. эстетических. нравственных качеств человека;

+ занятия физической культурой являются одним из условий всестороннего физического, психического и нравственного развития человека, укрепления его здоровья и продления сроков активной творческой деятельности, приобретения навыков и умений в организации и проведении разнообразных форм ЗОЖ;

занятия физической культурой являются необходимым условием удовлетворения интересов человека в совершенствовании физических возможностей и подготовки к участию в соревнованиях.

Физическое воспитание представляет собой:

способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
+ процесс воздействия на развитие индивида.
процесс выполнения физических упражнений.
обеспечение общего уровня физической подготовленности.

Физическое воспитание представляет собой:

+ специализированный педагогический процесс по направленному использованию ценностей средств и методов физической культуры для преимущественного становления системы двигательных способностей человека;
направленный педагогический процесс формирования активности личности в восприятии, чувствовании и оценивании прекрасного в культуре социума;
специализированный педагогический процесс формирования комплекса знаний о физической культуре.

Специфика физического воспитания заключается в:

в повышении адаптационных возможностей организма человека,
в формировании двигательных умений и навыков человека,
в воспитании физических качеств человека,
+ создании благоприятных условий для развития человека.

Физическое воспитание представляет собой...

способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;
процесс выполнения физических упражнений;
+ способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
обеспечение общего уровня физической подготовленности.

Под физическим развитием понимается;

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

Для оценки физического развития человека наиболее часто используют:

+ индивидуальные показатели жизненной емкости легких, формы осанки и телосложения, длины и массы тела;
индивидуальные показатели уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
индивидуальные показатели сформированности двигательных умений и навыков.

Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:

физическим совершенствованием,
+ физическим развитием,
физическим воспитанием,
физической подготовкой.

Что такое спорт? Укажите наиболее полное определение:

+ собственно-соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также специфические отношения, нормы и достижения в этой деятельности;
специфическая деятельность по удовлетворению двигательных потребностей человека, повышению уровня его физической подготовленности и работоспособности;
специфическая деятельность по обучению двигательным действиям в избранном виде спортивной деятельности.

Под физическим развитием понимается...

процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом;
размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
+ комплекс таких показателей, как рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия.

Физическая подготовка представляет собой:

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

Физическая подготовка представляет собой:

+ целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
целенаправленный процесс воспитания двигательных (физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

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

физическое развитие.
физическое совершенство.
+ физическое упражнение.
физическая подготовка.

Физическая подготовленность характеризуется...

высокими результатами в спортивной деятельности;
устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
эффективностью и экономичностью двигательных действий;
+ уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

11. Лист обновления/актуализации

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

Обновлен список литературы.

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

Зав. кафедрой



З.А. Гагиева

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

Председатель Совета факультета



Ф.Г. Хамикоев