

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

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Теория и методика физической культуры и спорта»

Направление 49.03.01 Физическая культура

Профиль Спортивная тренировка

Квалификация (степень) выпускника – бакалавр

Форма обучения

Очная/заочная

Год начала подготовки - 2020

Утверждена в составе ОПОП.

Составитель: профессор кафедры теоретических и медико-биологических основ физической культуры и спортивных игр, к.п.н. Ларионов В.И., доцент кафедры физического воспитания, к.п.н. Хамикоев А.А.

Владикавказ 2020

1. Структура и общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет: дневное отделение - 8 Е (288 ч.); заочное отделение – 8 ЗЕ (288 ч.)

	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
Курс	2,3	2,3
Семестр	3,4,5	3,4,5
Лекции	72 3 семестр – 18 часов 4 семестр – 18 часов 5 семестр – 36 часов	30 3 семестр – 8 часов 4 семестр – 12 часов 5 семестр – 10 часов
Практические (семинарские) занятия	108 3 семестр – 36 часов 4 семестр – 36 часов 5 семестр – 36 часов	18 3 семестр – 4 часов 4 семестр – 4 часов 5 семестр – 10 часов
Лабораторные занятия	-	-
Консультации	-	-
Итого аудиторных занятий	180	48
Самостоятельная работа	72 3 семестр – 18 часов 4 семестр – 18 часов 5 семестр – 36 часов	231 3 семестр – 60 часов 4 семестр – 56 часов 5 семестр – 115 часов
Курсовая работа	5 семестр	5 семестр
Форма контроля	36	9
Экзамен	экзамен	экзамен
Зачет	3 и 4 семестры	3 и 4 семестры
Общее количество часов	288	288

2. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины (модуля) **«Теория и методика физической культуры и спорта»** являются освоение студентами системы научно-практических знаний в области теории физической культуры и спорта и подготовка их к разносторонней профессиональной деятельности по специальности.

Осуществление совместной учебной, воспитательной и развивающей деятельности обучающихся в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта, а также с учетом профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191».

Формирование у обучающихся общепрофессиональной компетенции в области Теория и методика физической культуры и спорта, приобретение способностей применять полученные знания, умения и навыки в будущей педагогической и тренерской деятельности.

Основная цель вида профессиональной деятельности:

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

- осуществлять профессиональную деятельность в сфере физического воспитания, в сфере физической культуры и массового спорта, спортивной подготовки.

В области тренерской деятельности:

- способствовать формированию личности обучающихся в процессе занятий избранным видом спорта, ее приобщению к общечеловеческим ценностям, здоровому образу жизни, моральным принципам честной спортивной конкуренции;

- организовывать работу малых коллективов исполнителей;

- соблюдать правила и нормы охраны труда, техники безопасности, обеспечивать охрану жизни и здоровья обучающихся в процессе занятий.

В области педагогической деятельности:

- способствовать социализации, формированию общей культуры личности, обучающихся средствами физической культуры в процессе физкультурно-спортивных занятий, ее приобщению к общечеловеческим ценностям и здоровому образу жизни;

- решать педагогические задачи в рамках общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций, ориентированные на анализ научной и научно-практической литературы, обобщение практики в области физической культуры и образования;

- осуществлять обучение и воспитание обучающихся в процессе занятий;

- определять содержание обучения в рамках учебных планов, с учетом результатов оценивания физического и функционального состояния учащихся;

- обеспечивать уровень подготовленности обучающихся, соответствующий требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, обеспечивать необходимый запас знаний, двигательных умений и навыков, а также достаточный уровень физической подготовленности учащихся для сохранения и укрепления их здоровья и трудовой деятельности;

- участвовать в деятельности методических комиссий и в других формах методической работы;

- осуществлять сотрудничество с обучающимися, педагогами, родителями (лицами, их заменяющими);

в области научно-исследовательской деятельности:

- выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта;

- проводить научные исследования по определению эффективности различных видов деятельности в сфере физической культуры и спорта с использованием опробованных методик;

- осуществлять научный анализ, обобщение и оформление результатов исследований;

- использовать информационные технологии для планирования и коррекции процессов профессиональной деятельности, контроля состояния обучающихся, обработки результатов исследований, решения других практических задач.

Задачи освоения дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта»:

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

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

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

- формирование фундаментальных знаний и умений, необходимых будущему учителю для направленного освоения новых сведений, для правильной оценки роли смежных научных

дисциплин в реализации задач физического воспитания, для создания базы личного педагогического совершенствования и творчества

3. Место дисциплины в структуре ОПОП.

Дисциплина «Теория и методика физической культуры и спорта» реализуются в соответствии с требованием ФГОС ВО, ОПОП и учебного плана по направлению 49.03.01 Физическая культура (профиль Спортивная тренировка) и включена в Б1.О.19.

При освоении дисциплины «Теория и методика физической культуры и спорта» в соответствии с профессионального стандарта 01.001 «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г., регистрационный № 30550), с изменениями, внесенными приказами Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25 декабря 2014 г. № 1115н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 19 февраля 2015 г., регистрационный № 36091) и от 5 августа 2016 г. № 422н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 23 августа 2016 г., регистрационный № 43326); профессионального стандарта 05.003 Физическая культура и спорт «Тренер» Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 25 апреля 2019 года, регистрационный N 54519. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 28 марта 2019 года N 191» студент сможет частично выполнять следующие трудовые функции:

Обобщенные трудовые функции выпускников в соответствии с профессиональными стандартами			
Профессиональный стандарт		Обобщенные трудовые функции (код и наименование)	Трудовые функции (код и наименование)
01 ОБРАЗОВАНИЕ И НАУКА	01.001 Педагог (педагогическая деятельность в дошкольном, начальном общем, основном общем, среднем общем образовании) (воспитатель, учитель)	А. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации образовательного процесса в образовательных организациях дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования	А/01.6 Общепедагогическая функция. Обучение.
			А/02.6 Воспитательная деятельность
			А/03.6 Развивающая деятельность
		В. Педагогическая деятельность по проектированию и реализации основных общеобразовательных программ	В/03.6 Педагогическая деятельность по реализации программ основного и среднего общего образования
05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	05.003 Тренер	Д Подготовка занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин)	Д/01.6 Отбор занимающихся и оценка их перспективности в достижении спортивных результатов этапов совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

			D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства
			D/02.6 Планирование, учет и анализ результатов спортивной подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства
			D/03.6 Проведение тренировочных занятий с занимающимися на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по виду спорта (группе спортивных дисциплин), по индивидуальным планам подготовки спортсменов
			D/04.6 Управление систематической соревновательной деятельностью занимающегося

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

знать:

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

владеть:

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

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

В результате освоения дисциплины студент должен:

обладать следующими компетенциями: – **направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура» – профиль подготовки «Спортивная тренировка».**

Коды компетенций	Содержание компетенций
ОПК-1	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся
ОПК-2	Способен осуществлять спортивный отбор и спортивную ориентацию в процессе занятий

ОПК-9.	Способен осуществлять контроль с использованием методов измерения и оценки физического развития, технической и физической подготовленности, психического состояния занимающихся
ОПК 11	Способен проводить используемых средств и методов физкультурно-спортивной деятельности;
ОПК-14	Способен осуществлять методическое обеспечение и контроль тренировочного и образовательного процесса

Коды компетенций ОПОП	Планируемые результаты обучения, соответствующие формируемым компетенциям ОПОП
ОПК-1	Знать: <ul style="list-style-type: none"> – положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом обучающихся и занимающихся; - специфику планирования, его объективные и субъективные предпосылки, масштабы, масштабы и предметные аспекты планирования, целевые результаты и параметры применяемых нагрузок, методические технологические подходы, структуру построения занятий, формы и способы планирования, основные и дополнительные формы занятий, документы планирования образовательного процесса и тренировочного процесса на разных стадиях и этапах. целевые результаты и параметры применяемых нагрузок - нормы физических нагрузок обучающихся, занимающихся; - основы организации здорового образа жизни; - теоретических основ организации массового спорта;
	Умеет: <ul style="list-style-type: none"> - планировать учебно-воспитательный процесс по физической культуре; - определять цель, задачи, осуществлять подбор средств и устанавливать параметры нагрузок при планировании занятий.
	Владеть: <ul style="list-style-type: none"> - составлением комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста учащихся при освоении общеобразовательных программ; - планированием занятий по учебному предмету «Физическая культура»; - планированием внеурочных занятий (кружков физической культуры, групп ОФП, спортивных секций); - планированием мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации. <p>способами нормирования и контроля тренировочных и соревновательных нагрузок в избранном виде спорта;</p>
ОПК-2	Знать; - 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.
	Уметь; <ul style="list-style-type: none"> - использовать критерии спортивного отбора для оценки соответствия им физических качеств;

	<p>- ориентироваться в общих положениях и требованиях нормативных документов по вопросам отбора и спортивной ориентации.</p> <p>Владеть;</p> <p>- выявлением наиболее перспективных обучающихся для их дальнейшего спортивного совершенствования;</p> <p>- методиками проведения набора и отбора в секции, группы спортивной и оздоровительной направленности физкультурно-спортивной организации.</p>
ОПК-9	<p>Знать:</p> <p>- роль педагогического контроля в целесообразной организации тренировочного и образовательного процесса, необходимость его взаимосвязи с медико-биологическим контролем;</p> <p>- 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;</p> <p>Уметь;</p> <p>- подбирать и применять базовые методики психодиагностики психических процессов, состояний и свойств занимающихся физической культурой и спортом;</p> <p>Владеть;</p> <p>- контролем за состоянием различных функциональных систем жизнеобеспечения организма человека в зависимости от вида деятельности, возраста и пола;</p> <p>- методами базовых и методик исследования психических процессов, состояний и свойств у занимающихся, группы /команды в сфере физической культуры и спорта;</p> <p>- проведением тестирования подготовленности занимающихся;</p> <p>- анализом интерпретации результатов педагогического контроля.</p>
ОПК 11	<p>Знает:</p> <p>- тенденции развития физической культуры и спорта;</p> <p>- направления и перспективы развития образования в области физической культуры и спорта;</p> <p>- терминологию, принципы, средства, методы и технологию организации научного исследования.</p> <p>Умеет:</p> <p>- использовать научную терминологию;</p> <p>- классифицировать методологические подходы, средства и методы исследования;</p> <p>- анализировать и оценивать эффективность процесса спортивной подготовки, физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <p>- использовать методы наблюдения, опроса, педагогического эксперимента.</p>
ОПК 14	<p>Знает:</p> <p>- содержание методического обеспечения тренировочного и образовательного процессов в области физической культуры и спорта, включая современные методы и инновационные технологии;</p> <p>- основные способы оформления и представления методических материалов по обеспечению физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в физкультурно-спортивной организации.</p>

	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и планировать содержание методического обеспечения тренировочного 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; - проводить педагогические наблюдения и анализ проведения занятия и фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия с использованием средств гимнастики, легкой атлетики, подвижных спортивных игр, плавания, лыжной подготовки; - планировать информационное сопровождение физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера.
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Содержание и учебно-методическая карта дисциплины

Таблица 5.1

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

Номер темы	Наименование тем (вопросов), изучаемых по данной дисциплине	Занятия		Самостоятельная работа студентов		Формы контроля	Количество баллов		Литерат ура
		л	пр	Содержание	Часы		min	max	
3 семестр									
1	Профессиональная деятельность специалиста «физической культуры» Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования; Ведущая роль курса ТМФКиС в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.	2	6	1. Профессиональное физкультурное образование в условиях реформирования системы образования; 2. Ведущая роль курса ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов целостного представления и готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической культуре и спорту.	2	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-12]
2	ТМФК в системе физкультурного образования ТМФК, как научная и учебная дисциплина - Роль курса ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической	4	6	ТМФК в системе физкультурного образования ТМФК, как научная и учебная дисциплина Основы НИР в ТМФК	4	Вопросы в рубежной контрольно й работе			[1-12]
3	Физическая культура как общественное явление, ее функции, формы, основные понятия. - Характеристика понятий «функция» и	4	8	Характеристика понятий «функция» и «форма». Специфические функции физической культуры.	4	Конспект опрос			[1-12]

	«форма». - Специфические функции физической культуры. - Общекультурные, воспитательные функции. Формы и разновидности физической культуры.			Общекультурные, воспитательные функции. Формы и разновидности физической культуры.					
4	Общая характеристика Российской системы физического воспитания. - Условия функционирования Российской системы физического воспитания. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества.	4	8	Условия функционирования Российской системы физического воспитания. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества. Основы функционирования Российской системы физического воспитания	4	Конспект опрос			[1-12]
5	Цель, задачи, общие принципы Российской системы физического воспитания. Задачи физического воспитания. - Общие принципы системы физического	4	8	Формирование рациональных приемов познавательной деятельности как главная задача обучения. Особенности решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач при обучении двигательным действиям. Реализация принципов обучения в физическом воспитании	4	Конспект Опрос Реферат вное сообщени е.			[1-12]
	Текущая работа студентов						0	50	
	Рубежная аттестация						0	50	
	Итого за семестр	18	36		18				

4 семестр									
1	<p>Общая характеристика средств физического воспитания. Разновидности форм физического воспитания</p> <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>Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания</p> <p>- Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>- Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.</p>	4	6	<p>Понятие о средствах.</p> <p>Характеристика средств физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Естественные силы природы.</p> <p>Гигиенические факторы.</p> <p>Особенности избирательного, комплексного и ситуационного воздействия средств физического воспитания.</p> <p>Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений</p>	4	Конспект, опрос			[1-12]
2	<p>Характеристика техники физических упражнений.</p> <p>- Техника двигательного действия.</p> <p>Классификация физических упражнений</p> <p>Нагрузка и отдых как основные компоненты физического воспитания</p> <p>- Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация</p>	4	6	<p>Техника двигательного действия.</p> <p>Структура техники</p> <p>Разновидности техники</p> <p>Классификация физических упражнений.</p> <p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> <p>Взаимосвязь объёма и интенсивности ФУ</p> <p>Разновидности отдыха</p> <p>Значение отдыха</p>	4				[1-12]
3	<p>Основы обучения двигательным действиям</p> <p>- Уровни владения двигательным</p>	4	8	<p>Основные понятия</p> <p>Уровни владения двигательным</p>	4	Конспект, опрос			[1-12]

	<p>действиям в процессе обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. - Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. <p>Особенности обучения двигательным действиям</p>			<p>действиям в процессе обучения.</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>					
4	<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 физическом воспитании. Связь планирования и контроля. - Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. <p>Метод контрольных испытаний.</p>	4	8	<p>Понятие о планировании и их сущность.</p> <p>Виды планирования, задачи и содержание планирования на примере общеобразовательной школы.</p> <p>Основные принципы планирования.</p> <p>Логика планирования.</p> <p>Основные документы планирования и их характеристика.</p> <p>Этапы планирования.</p> <p>Контроль в физическом воспитании. Связь планирования и контроля.</p> <p>Педагогический контроль и учет в физическом воспитании.</p>	4	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-12]
5	<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. 	2	8	<p>Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания.</p> <p>Урок как основная Факторы, определяющие структуру</p>	2	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-12]

	<ul style="list-style-type: none"> - Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания. - Урок как основная форма организации занятий. - Общая структура занятий. <p>Особенности построения занятий</p>			отдельного занятия. форма организации занятий. Общая структура занятий. Особенности построения занятий урочного типа.					
	Текущая работа студентов						0	50	
	Рубежная аттестация						0	50	
	Итого за семестр	18	36		18				
5 семестр									
1	<p>Методика организации учащихся на уроке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разнообразие методов организации учащихся на занятии. - Особенности методов организации учащихся на занятии. <p>Принципы обучения в физическом воспитании.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре. - Система принципов и их структура. - Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании. - Специальные принципы построения процесса физического воспитания. <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>	6	6	<p>Разнообразие методов организации учащихся на занятии.</p> <p>Особенности методов организации учащихся на занятии.</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>Взаимосвязь методических принципов.</p>	6	Конспект, опрос			[1-12]
2	<p>Методы обучения в физическом воспитании.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика методов обучения в физическом воспитании. 	6	6	<p>Характеристика методов обучения в физическом воспитании.</p> <p>Методы строго</p>	6	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной			[1-12]

	<ul style="list-style-type: none"> - Методы строго регламентированного упражнения. - Игровой и соревновательный методы. - Методы словесного воздействия. - Методы обеспечения наглядности. Требования к методам.			регламентированного упражнения. Игровой и соревновательный методы. Методы словесного воздействия. Методы обеспечения наглядности. Требования к методам.		работе			
3	Закономерности развития физических качеств <ul style="list-style-type: none"> - Определение понятий физических качеств. - Классификация двигательных качеств и их характеристика. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Воспитание и развитие координационных способностей. <ul style="list-style-type: none"> - Ловкость (координационные способности) как физическое качество. - Методика развития ловкости. 	6	6	Определение понятий физических качеств. Классификация двигательных качеств и их характеристика. Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности. Ловкость (координационные способности) как физическое качество. Основы развития координационных способностей Методика развития ловкости.	6	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-12]
4	Воспитание выносливости <ul style="list-style-type: none"> - Общая характеристик выносливости. - Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.	4	4	Общая характеристик выносливости. Методика развития выносливости. Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.	4	Конспект опрос			[1-12]
5	Воспитание силовых способностей. <ul style="list-style-type: none"> - Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. 	6	6	Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. Методика развития силы.	6	Конспект опрос			[1-12]

	- Методика развития силы. Возрастные периоды развития.			Возрастные периоды развития					
6	Воспитание скоростных способностей. - Быстрота как физическое качество. - Методика развития быстроты. - Возрастные периоды развития Воспитание гибкости - Гибкость. Общая характеристика. - Методика развития гибкости. - Возрастные периоды развития гибкости.	4	4	Быстрота как физическое качество. Методика развития быстроты. Возрастные периоды развития Гибкость. Общая характеристика. Методика развития гибкости. Возрастные периоды развития гибкости.	4	Конспект опрос			[1-12]
7	Методика физического воспитания различных возрастов населения - Значение и задачи школьного возраста. - Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста. - Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте. Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией. - Формы физического воспитания и контроля. - Физическое воспитание с ослабленным здоровьем. - Физическое воспитание во вспомогательных школах. - Физическое воспитание в школах интернатах и детских домах. - Особенности физического воспитания в сельской школе.	4	4	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. Физическое воспитание с ослабленным здоровьем. Физическое воспитание взрослого населения	4	Конспект, эссе, вопросы в рубежной контрольной работе			[1-12]
	Текущая работа студентов						50		
	Рубежная аттестация						50		

	Итого за семестр	36	36		36				
--	-------------------------	-----------	-----------	--	-----------	--	--	--	--

Примечания

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

5.2. Содержание дисциплины на заочной форме обучения

№ темы	Наименование тем, изучаемых по данной дисциплине	ОЗО			Самостоятельная работа студентов: содержание	Формы контроля
		Лекции часы	Практ. часы	Самост. работа, часы		
3 семестр						
1	ТМФК в системе физкультурного образования ТМФК, как научная и учебная дисциплина - Роль курса ТМФК в процессе интеграции профилирующих дисциплин в решении важной проблемы – формирование у студентов готовности к профессиональной деятельности бакалавра по физической	2	2	10	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 физической культуре и спорту	Письменная работа Обсуждение в ходе устного опроса на занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
2	Физическая культура как общественное явление, ее функции, формы, основные понятия. - Характеристика понятий «функция» и «форма». - Специфические функции физической культуры. - Общекультурные, воспитательные функции. Формы и	2	2	10	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.	Письменная работа Лабораторная работа Обсуждение в ходе устного опроса на занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
3	Цель, задачи, общие принципы	2		10	Формирование рациональных	Письменная работа

	<p>Российской системы физического воспитания.</p> <p>Задачи физического воспитания.</p> <p>- Общие принципы системы физического</p>				<p>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>	<p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Зачет</p>
4	<p>Общая характеристика средств физического воспитания.</p> <p>Разновидности форм физического воспитания</p> <p>- Понятие о средствах.</p> <p>Характеристика средств физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Естественные силы природы.</p> <p>Гигиенические факторы.</p> <p>Особенности избирательного, комплексного и</p>	2		10	<p>Понятие о средствах.</p> <p>Характеристика средств физического воспитания.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Естественные силы природы.</p> <p>Гигиенические факторы.</p> <p>Особенности избирательного, комплексного и ситуационного воздействия средств фв</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Зачет</p>
5	<p>Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания</p> <p>- Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>- Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.</p>			10	<p>Факторы, определяющие воздействие физических упражнений.</p> <p>Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Зачет</p>
6				10	Условия функционирования	Письменная работа

					Российской системы физического воспитания. Роль системы физического воспитания в физкультурной практике общества. Основы функционирования Российской системы физического воспитания	Обсуждение в ходе устного опроса на занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
	Итого	8	4	60		
4 семестр						
1	Общая характеристика средств физического воспитания. Разновидности форм физического воспитания - Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного использования средств. Физическое упражнение – как основное средство физического воспитания - Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. - Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений.	2	2	10	Понятие о средствах. Характеристика средств физического воспитания. Физические упражнения. Естественные силы природы. Гигиенические факторы. Особенности избирательного, комплексного и ситуационного воздействия средств физического воспитания. Факторы, определяющие воздействие физических упражнений. Использование «искусственной» управляющей среды, для повышения эффективности физических упражнений	Письменная работа Обсуждение в ходе устного опроса на занятии Выполнение тестовых заданий Зачет
2	Характеристика техники физических упражнений.	2	2	10	Техника двигательного действия. Структура техники	Письменная работа Обсуждение в ходе

	<ul style="list-style-type: none"> - Техника двигательного действия. Классификация физических упражнений Нагрузка и отдых как основные компоненты физического воспитания - Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация 				<p>Разновидности техники</p> <p>Классификация физических упражнений.</p> <p>Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения, регламентация нагрузки и отдыха.</p> <p>Взаимосвязь объема и интенсивности ФУ</p> <p>Разновидности отдыха</p> <p>Значение отдыха</p>	<p>устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Зачет</p>
3	<p>Основы обучения двигательным действиям</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения. - Структура обучения как этапность обучения отдельному двигательному действию. - Формирование специальных знаний в процессе обучения в физическом воспитании. <p>Особенности обучения двигательным действиям</p>	2		10	<p>Основные понятия</p> <p>Уровни владения двигательным действиям в процессе обучения.</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>Письменная работа</p> <p>Лабораторная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Зачет</p>
4	<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. 	2		12	<p>Понятие о планировании и их сущность.</p> <p>Виды планирования, задачи и содержание планирования на примере общеобразовательной школы.</p> <p>Основные принципы планирования.</p> <p>Логика планирования.</p> <p>Основные документы планирования и их</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Зачет</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Основные документы планирования и их характеристика. - Этапы планирования. - Контроль в физическом воспитании. Связь планирования и контроля. - Педагогический контроль и учет в физическом воспитании. <p>Метод контрольных испытаний.</p>				<p>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>	
5	<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 форма организации занятий. - Общая структура занятий. <p>Особенности построения занятий</p>	4		14	<p>Многообразие форм физического воспитания, как условие реализации цели и задач системы физического воспитания.</p> <p>Урок как основная форма организации занятий.</p> <p>Факторы, определяющие структуру отдельного занятия.</p> <p>Общая структура занятий.</p> <p>Особенности построения занятий урочного типа.</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Зачет</p>
	Итого	12	4	56		
5 семестр						
1	<p>Методика организации учащихся на уроке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разнообразие методов организации учащихся на занятии. - Особенности методов организации учащихся на занятии. <p>Принципы обучения в физическом воспитании.</p>	2	2	14	<p>Разнообразие методов организации учащихся на занятии.</p> <p>Особенности методов организации учащихся на занятии.</p> <p>Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре.</p> <p>Система принципов и их структура.</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Экзамен</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Единство различных сторон физического воспитания, общее представление о их структуре. - Система принципов и их структура. - Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании. - Специальные принципы построения процесса физического воспитания. <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>				<p>Конкретизация общепедагогических принципов в физическом воспитании.</p> <p>Специальные принципы построения процесса физического воспитания.</p> <p>Взаимосвязь методических принципов.</p>	
2	<p>Методы обучения в физическом воспитании.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Характеристика методов обучения в физическом воспитании. - Методы строго регламентированного упражнения. - Игровой и соревновательный методы. - Методы словесного воздействия. - Методы обеспечения наглядности. <p>Требования к методам.</p>	2	2	20	<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>Письменная работа</p> <p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Экзамен</p>
3	<p>Закономерности развития физических качеств</p> <ul style="list-style-type: none"> - Определение понятий физических качеств. - Классификация двигательных качеств и их характеристика. <p>Взаимосвязь физических качеств в</p>	2	2	20	<p>Определение понятий физических качеств.</p> <p>Классификация двигательных качеств и их характеристика.</p> <p>Взаимосвязь физических качеств в целостной двигательной деятельности.</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Экзамен</p>

	<p>целостной двигательной деятельности. Воспитание и развитие координационных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ловкость (координационные способности) как физическое качество. - Методика развития ловкости. 				<p>Ловкость (координационные способности) как физическое качество.</p> <p>Основы развития координационных способностей</p> <p>Методика развития ловкости.</p>	
4	<p>Воспитание выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Общая характеристик выносливости. - Методика развития выносливости. <p>Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p>	2	2	20	<p>Общая характеристик выносливости.</p> <p>Методика развития выносливости.</p> <p>Факторы, определяющие степень воздействия упражнений при развитии выносливости.</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Экзамен</p>
5	<p>Воспитание силовых способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество. - Методика развития силы. <p>Возрастные периоды развития.</p>	2	2	14	<p>Возрастные особенности проявления (основы воспитания силовой способности). Сила как физическое качество.</p> <p>Методика развития силы.</p> <p>Возрастные периоды развития</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Экзамен</p>
6	<p>Воспитание скоростных способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Быстрота как физическое качество. - Методика развития быстроты. - Возрастные периоды развития <p>Воспитание гибкости</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость. Общая характеристика. - Методика развития гибкости. - Возрастные периоды развития гибкости. 			12	<p>Быстрота как физическое качество.</p> <p>Методика развития быстроты.</p> <p>Возрастные периоды развития</p> <p>Гибкость. Общая характеристика.</p> <p>Методика развития гибкости.</p> <p>Возрастные периоды развития гибкости.</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p> <p>Выполнение тестовых заданий</p> <p>Экзамен</p>
7	<p>Методика физического воспитания различных возрастов населения</p> <ul style="list-style-type: none"> - Значение и задачи школьного 			15	<p>Значение и задачи школьного возраста.</p> <p>Физическое воспитание детей</p>	<p>Письменная работа</p> <p>Обсуждение в ходе устного опроса на занятии</p>

	<p>возраста.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Физическое воспитание детей младших, средних, старших школьного возраста. - Социально-педагогическое значение и задачи направленного использования физической культуры в раннем и дошкольном возрасте. <p>Средства и методы физического воспитания в соответствии с возрастной периодизацией.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 				<p>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>Физическое воспитание с ослабленным здоровьем.</p> <p>Физическое воспитание взрослого населения</p>	Выполнение тестовых заданий Экзамен
	Итого	10	10	115		

Примечание:

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

6. Образовательные технологии

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

- методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями;
 - метод, направленный на совершенствование знаний и формирование умений и навыков.
- Методы обучения, направленные на первичное овладение знаниями:
- информационно-развивающие, такие как - демонстрация (демонстрация наглядных пособий, муляжей органов, табличного материала, слепков костей, использование дисплейного отражения информации – видеометод);
 - объяснение материала;
 - лекция-визуализация с использованием мультимедийных средств обучения;
 - традиционные лекции и практические (семинарские) занятия с использованием современных интерактивных технологий;
 - лекция-диалог – содержание подается через серию вопросов, на которые студент должен отвечать непосредственно в ходе лекции.
 - онлайн-семинар – разновидность веб-конференции, проведение онлайн-встреч или презентаций через Интернет в режиме реального времени. Каждый из участников находится у своего компьютера (средства связи), а связь между ними поддерживается через Интернет посредством загружаемого приложения, установленного на компьютере каждого участника (Zoom, Meet, Skype и др.);
 - видеоконференция – сеанс видеоконференцсвязи (ВКС) – это технология интерактивного взаимодействия двух и более участников образовательного процесса для обмена информацией в реальном режиме времени.

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

- репродуктивный метод обучения.

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

- активная работа по измерению функций организма человека.

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

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

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

Технология оценивания достижений, обучающихся (тестирование, опрос).

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

7. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы

7.1. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы для студентов

Приступая к изучению дисциплины «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.

Самостоятельная работа обучающихся является одним из видов учебных занятий. Самостоятельная работа студентов (СРС) является основой их профессионального становления,

одной из ведущих форм организации учебного процесса. Теории и методики физической культуры и спорта»» являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

Самостоятельная работа обучающихся осуществляется на всем протяжении изучения дисциплины. В соответствии с утвержденной в учебном плане трудоемкостью она составляет 72 ч., на ОФО и 231 ч., на ЗФО и состоит из:

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

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

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

При выборе литературы необходимо отдавать предпочтение более поздним изданиям и той, что относится к основной литературе, однако многие новые учебники сложны для восприятия и

перегружены информацией. Дополнительная литература требуется для более глубокого изучения какой-либо проблемы отдельной темы, а также для выполнения курсовых и дипломных работ.

7.2. Методические рекомендации по подготовке и проведению практических (лабораторных) работ (занятий)

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

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

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

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

Различают фронтальный, индивидуальный и комбинированный опрос.

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

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

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

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

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

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

Характеристика письменных форм контроля знаний

(рефераты, курсовые работы, ВКР)

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

Реферативная, курсовая и выпускная квалификационная работы являются одним из этапов самостоятельной научно-исследовательской работы студентов факультетов физической культуры предусмотренные Государственным образовательным стандартом высшего 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 (210х297 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.

ПРИМЕРНАЯ ТЕМАТИКА

курсовых работ по дисциплине

«Теория и методика физической культуры и спорта»

1. Связь физического и всестороннего воспитания подрастающего поколения.
2. Характеристика методов обучения и особенности использования их в процессе физического воспитания детей младшего школьного возраста.
3. Изучение возрастных особенностей и динамика показателей физического развития младшего школьного возраста.
4. То же среднего школьного возраста.
5. То же старшего школьного возраста.
6. Физическое воспитание детей раннего (преддошкольного) возраста и пути его совершенствования.
7. То же школьного возраста.
8. Социальная роль физической культуры и спорта в современном обществе.
9. Анализ системы управления физическим воспитанием в России.
10. Механизмы формирования ЗОЖ ребенка в условиях общеобразовательной школы.
11. Физкультурное образование школьников в процессе физического воспитания как компонент формирования их ЗОЖ.
12. Сравнительная характеристика здоровья и морфофункционального состояния организма детей школьного возраста, проживающих в условиях города и села.
13. Влияние дополнительных занятий физическими упражнениями во внеучебное время на показатели успешности школьников в процессе.
14. Механизмы формирования ЗОЖ у школьников, проживающих в условиях города и села.
15. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
16. Туризм как форма активного отдыха и повышения физических кондиций организма человека.

17. Методические аспекты физического воспитания детей и подростков в учреждениях дополнительного образования.
18. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования.
19. Методические особенности организации и содержания физического воспитания детей в сельской семье.
20. Характеристика социальных механизмов взаимодействия семьи и формированию ЗОЖ у школьников.
21. Комплекс ГТО как универсальный показатель состояния физического здоровья человека.
22. Особенности проведения спортивно-массовых мероприятий в школе (соревнований, спортивных праздников, туристических походов и др.).
23. Формы, содержание и особенности организации физического воспитания в загородном школьном лагере.
24. Физическая культура как основное средство укрепления здоровья, повышения работоспособности взрослого населения.
25. Особенности проведения занятий физическими упражнениями с людьми пожилого возраста.
26. Обобщение опыта проведения спортивной тренировки с детьми различного возраста и подготовленности.
27. Средства и методы восстановления работоспособности организма спортсмена (разного возраста).
28. Средства педагогического контроля в физическом воспитании и спортивной тренировке.
29. Развитие основных движений у школьников.
30. Характеристика программ по физической культуре в школе.
31. Характеристика форм организации занятий по физической культуре в школе и их взаимосвязь.
32. Методика урока физической культуры по базовым видам спорта в разных классах (подвижным и спортивным играм, гимнастике, легкой атлетике, плаванию).
33. Индивидуальный подход к учащимся на уроке физической культуры в школе.
34. Воспитательная работа с учащимися в процессе физического воспитания.
35. Курс на расширение массовости и совершенствование качества физкультурного движения в современном российском обществе.
36. Образовательная роль физической культуры.
37. Физическая культура как фактор физического развития индивида.
38. Принцип оздоровительной направленности в физической культуре.
39. Роль физической культуры в содействии полноценному духовному развитию индивида.
40. Эстетическое значение физической культуры.
41. Специфические функции физической культуры в обществе.
42. Общекультурные функции физической культуры и спорта.
43. Тенденция дифференциации в развитии физической культуры.
44. Сравнительная характеристика видов и разновидностей современной физической культуры.
45. Состояние программно-нормативных основ современной отечественной системы физической культуры.
46. Отличия физических упражнений как средств и методов физического воспитания от иных видов двигательных действий.
47. Характеристика методов строго регламентированного упражнения и их классификация.
48. Особенности игрового метода в физическом воспитании.
49. Особенности соревновательного метода в физическом воспитании.
50. Значение идеомоторных и аналогичных факторов в физическом воспитании.
51. Информативные показатели нагрузки при выполнении физических упражнений (на примере избранных видов упражнений).
52. Типы интервалов отдыха при воспроизведении физических упражнений.
53. Сравнительная характеристика распространённых классификаций физических упражнений.

54. Оздоровляющие свойства природной среды и гигиенические факторы, дополняющие комплекс средств физического воспитания.
55. Соотношение общепедагогических и специфических принципов регламентации процесса физического воспитания.
56. Принцип непрерывности процесса физического воспитания и системного чередования в нём нагрузок и отдыха.
57. Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий в процессе физического воспитания и адаптивного сбалансирования их динамики.
58. Принцип цикличности процесса физического воспитания и возрастной адекватности его направленности.
59. Общая характеристика этапов обучения двигательному действию.
60. Методика начального разучивания двигательного действия.
61. Методика углубленного разучивания двигательного действия.
62. Методика результирующей отработки двигательного действия.
63. Методика оптимизации ориентировочной основы двигательного действия при обучении ему.
64. Методы и приёмы предупреждения и устранения ошибок при обучении двигательному действию.
65. Основы современной методики воспитания двигательнo-координационных способностей.
66. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственную точность движений.
67. Методика воспитания способности к рациональному мышечному расслаблению.
68. Методика воспитания способности соблюдать и регулировать равновесие тела.
69. Основы современной методики воспитания собственно силовых способностей.
70. Основы современной методики воспитания скоростных способностей.
71. Основы современной методики воспитания скоростно- силовых способностей.
72. Методы воспитания комплексной выносливости.
73. Методы воспитания общей аэробной выносливости.
74. Методы воспитания выносливости специального типа (на примере избранного вида специфической выносливости).
75. Средства и методы направленного воздействия на гибкость тела.
76. Методика воспитания осанки.
77. Меры по оптимизации в процессе физического воспитания массы и объёмов звеньев тела.
78. Условия и пути направленного воздействия в процессе физического воспитания на нравственное сознание и поведение индивида.
79. Воспитание волевых качеств личности в процессе физического воспитания.
80. Многообразие форм построения отдельных занятий в физическом воспитании и общие основы их структур.
81. Основные положения методики построения занятий урочного типа в физическом воспитании.
82. «Малые» и другие формы построения занятий неурочного типа в физкультурной практике.
83. «Круговая тренировка» как одна из эффективных организационно-методических форм построения занятий физическими упражнениями.
84. Значение и методика регулирования общей и моторной плотности занятий физическими упражнениями.
85. Методика целесообразного обеспечения общей и специальной «разминки» в занятиях физическими упражнениями.
86. Современные подходы в технологии планирования (проектирования, программирования) процесса занятий физическими упражнениями.
87. Особенности технологии перспективного, этапного и оперативно-текущего планирования процесса физического воспитания.
88. Комплексный контроль процесса физического воспитания и самовоспитания.

89. Единство планирования и контроля процесса физического воспитания.
90. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей раннего и дошкольного возраста.
91. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания детей младшего школьного возраста.
92. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания школьников подросткового возраста.
93. Особенности содержания и основных методических линий физического воспитания и смежных видов физкультурно-спортивной деятельности учащихся старшего школьного возраста.
94. Подходы к использованию сенситивных («чувствительных») периодов физического развития индивида в системе физического воспитания.
95. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
96. Актуальные задачи по внедрению физической культуры и формированию здорового образа жизни детей и молодёжи.
97. Пути оптимизации содержания физического воспитания и смежных видов самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности учащихся средних и высших учебных заведений.
98. Содержательные и основные методические особенности специализированных занятий спортом учащихся школьного возраста.
99. Актуальные задачи по физкультурному обеспечению здорового образа жизни основных контингентов трудящихся.
100. Научно-методическая характеристика основных компонентов производственной физической культуры.
101. Физическая культура как фактор противодействия возрастно-инволюционным процессам (научно-методический аспект).
102. Современные данные о средствах и методах физкультурных занятий, адекватных особенностям людей пожилого и старшего возраста.
103. Отличительные черты спорта в комплексе явлений культуры и физической культуры, его специфические функции в обществе.
104. Физическая культура как компонент здорового образа жизни.
105. Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранении творческой активности.
106. Критерии и способы самоконтроля физической подготовленности разных возрастно-половых групп населения.
107. Основы физического воспитания школьников (студентов) с ослабленным здоровьем.
108. Методика Физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста в группах продленного дня.
109. Особенности методики и основы планирования нагрузок в физкультурно-оздоровительных занятиях (с конкретизацией положений на примерах занятий бегом и ходьбой, плаванием, ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде, спортивным и подвижным играм - по выбору студента).
110. Применение тренажеров в оздоровительно-рекреативной и реабилитационной физической культуре.
111. Плавание как средство оздоровления детей дошкольного возраста.
112. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах атлетической гимнастики.
113. Содержание особенностей методики и планирования занятий в группах аэробики (степ-аэробики, аквааэробики, велоаэробики, танцевальной аэробики и др.).
114. Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей школьного возраста средствами физической культуры.

115. Профилактическо-реабилитационные мероприятия в системе подготовки спортсменов.
116. Применение кругового метода в занятиях оздоровительной физической культуры.
117. Здоровый образ жизни и физическая культура студентов.
118. Особенности методики проведения физкультурных занятий с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.
119. Теория и методика физического воспитания как наука и учебная дисциплина.
120. Анализ основных понятий теории и методики физического воспитания.
121. Функции физической культуры.
122. Методы научного исследования в теории и методике физического воспитания.
123. Педагогический эксперимент и педагогическое наблюдение как методы научного исследования в области теории и методики физического воспитания.
124. Тестирование как метод научного исследования в теории и методике физического воспитания.
125. Система физического воспитания населения в Российской Федерации.
126. Основы системы физического воспитания.
127. Характеристика базовой физической культуры и ее разновидностей.
128. Специализированное направление использования физической культуры.
129. Характеристика фоновой физической культуры и ее разновидностей.
130. Общеподготовительное направление использования физической культуры.
131. Характеристика спорта как компонента специализированного направления использования физической культуры.
132. Характеристика профессионально-прикладной физической культуры как компонента специализированного направления использования физической культуры.
133. Характеристика оздоровительно-реабилитационной физической культуры как компонента специализированного направления использования физической культуры.
134. Физическое упражнение как специфическое средство физического воспитания.
135. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при обучении двигательным действиям в физическом воспитании.
136. Метод строго регламентированного упражнения и его разновидности при развитии двигательных способностей в физическом воспитании.
137. Игровой и соревновательный методы в физическом воспитании учащихся различного возраста.
138. Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма проведения занятия.
139. Нагрузка и отдых в физическом воспитании.
140. Общепедагогические и специфические принципы физического воспитания.
141. Научно-методические основы обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
142. Двигательные умения и навыки как результат процесса обучения двигательным действиям в физическом воспитании.
143. Техника физических упражнений и ее характеристики.
144. Этап начального разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
145. Этап углубленного разучивания двигательного действия в физическом воспитании.
146. Этап закрепления и совершенствования двигательного действия в физическом воспитании.
147. Основные закономерности развития двигательных способностей в физическом воспитании.
148. Общепедагогические (общеметодические) принципы.
149. Специфические принципы методики физического воспитания.
150. Координационные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.

151. Равновесие и методика его направленного развития в физическом воспитании.
152. Способность соблюдать и регулировать пространственные параметры движений и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
153. Силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
154. Скоростные способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
155. Скоростно-силовые способности и методика их направленного развития в физическом воспитании.
156. Выносливость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
157. Методика направленного развития аэробной выносливости в физическом воспитании.
158. Методика направленного развития анаэробной выносливости в физическом воспитании.
159. Гибкость и методика ее направленного развития в физическом воспитании.
160. Контроль уровня развития силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
161. Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
162. Контроль уровня развития скоростных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
163. Контроль уровня развития выносливости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
164. Контроль уровня развития координационных способностей в физическом воспитании учащихся различного возраста.
165. Контроль уровня развития гибкости в физическом воспитании учащихся различного возраста.
166. Формирование осанки в процессе физического воспитания.
167. Теоретические и методические основы регулирования массы тела.
168. Формы построения занятий в физическом воспитании.
169. Урочные формы занятий в физическом воспитании.
170. Научно-методические основы построения урока физической культуры.
171. Методы организации деятельности учащихся на уроках физической культуры.
172. Неурочные формы занятий в физическом воспитании.
173. Планирование в физическом воспитании как вид практической деятельности педагога.
174. Физическое воспитание как многолетний процесс и его особенности в различные периоды возрастного развития.
175. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.
176. Особенности методики обучения движениям и развития двигательных способностей детей дошкольного возраста.
177. Направленное использование физической культуры в зрелом возрасте.
178. Направленное использование физической культуры в пожилом и старшем возрасте.
179. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль в процессе физкультурно-оздоровительных занятий с людьми пожилого и старшего возраста.
180. Особенности методики направленного развития двигательных способностей учащихся учреждений общего среднего образования.
181. Физическое воспитание в системе дошкольного образования (содержание и особенности организации).
182. Физическое воспитание учащихся учреждений профессионально-технического и среднего специального образования.
Физическое воспитание студенческой молодежи.

183. Средства и методы воспитания силовых способностей.
184. Средства и методы воспитания скоростных способностей.
185. Средства и методы воспитания гибкости.
186. Общая выносливость и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
187. Специальная и методика ее воспитания (на примере своей специализации).
188. Средства и методы воспитания координационных способностей.
190. Формы занятий физическими упражнениями.
191. Планирование и контроль в физическом воспитании.
192. Национально-региональный компонент программ по физическому воспитанию общеобразовательной школе.
193. Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры.
194. Воспитание личной физической культуры у младших школьников.
195. Воспитание быстроты движений у школьников младших классов с применением подвижных игр.
196. Применение метода круговой тренировки на уроках физической культуры.
197. Использование предметных регуляторов при обучении двигательным действиям.
198. Формирование у школьников интереса к физической культуре.
200. Использование тренажеров и тренажерных устройств в физическом воспитании детей школьного возраста.
201. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте.
202. Формирование и контроль знаний у детей старшего школьного возраста по дисциплине «Физическая культура».
203. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с учащимися специальных медицинских групп.
204. Сравнительный анализ программ по физической культуре для учащихся младших, средних, старших классов (по выбору).
205. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей физической культуры.
206. Назначение и построение прикладной физической подготовки.
207. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой с учетом типа телосложения у мужчин.
208. Особенности методики и организации занятий атлетической гимнастикой женщин среднего возраста на основе кинезиологического подхода.
209. Здоровьесберегающая технология физического воспитания студентов на основе использования средств ... (вид спорта).
210. Образ жизни современных школьников и его влияние на здоровье и качество жизни.
211. Использование практических методов обучения на уроках физической культуры.
212. Теоретико-практические аспекты обучения двигательным действиям и развития физических качеств у школьников.
213. Использование технических средств на различных этапах обучения двигательному действию.
214. Дифференцированный подход к учащимся в процессе обучения двигательным действиям и развития физических качеств.
215. Взаимосвязь развития физических качеств и формирования двигательных навыков в процессе физического воспитания (на примере различных возрастных групп).
216. Интегральный подход в методике совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств.

217. Особенности построения уроков физической культуры с различной направленностью учебного материала.
218. Домашние задания по физической культуре для школьников (1—4, 5—9, 10-11 классы) (по выбору).
219. Самоконтроль учащихся общеобразовательной школы при занятиях физическими упражнениями.
220. Формирование у школьников интереса к различным видам физкультурно-спортивных занятий.
221. Профессиональная физическая подготовка в обеспечении должного уровня готовности выпускника факультета физической культуры.
222. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой на основе кинезиологического подхода.
223. Профессиональное физкультурное образование на довузовском этапе подготовки учителя физической культуры (профильные классы, лицей).
224. Формирование профессионализма специалиста по физической культуре на основе акмеологического подхода.
225. Подготовка педагога по физической культуре в педагогическом комплексе «колледж—университет».
226. Формирование профессионально значимых умений у студентов факультета физической культуры в ходе прохождения педагогической практики.
227. Профилактика травматизма на уроках физической культуры в различных возрастных группах.
228. Двигательная активность как средство формирования здоровья школьников.
229. Воспитание правильной осанки школьников в процессе занятий физическими упражнениями.
230. Оздоровительная физическая культура для школьников с легкой степенью близорукости.
231. Оздоровительная физическая культура для учащихся с нарушениями осанки (сколиоз 1-й степени, лордоз).
232. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы.
233. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями нервной системы.
234. Оздоровительная физическая культура для учащихся с функциональными нарушениями органов дыхания.
235. Оздоровительная физическая культура для учащихся с избыточной массой тела.
236. Особенности методики обучения плаванию глухих детей 6-7 лет.
237. Особенности методики повышения физической работоспособности школьников средствами физического воспитания.
238. Особенности методики закаливания детей в дошкольном образовательном учреждении.
239. Особенности методики и организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.
240. Особенности методики физического воспитания учащихся подготовительной группы.
241. Формирование физических качеств школьников в процессе занятий физическими упражнениями (на примере конкретной возрастной группы).
242. Особенности методики преподавания новых физкультурно-спортивных видов на уроках физической культуры.
243. Нагрузочные режимы в туристских походах со школьниками.
244. Условия эффективного использования программы рекреационного туризма для школьников в условиях Республики Северная Осетия-Алания.

245. Повышение уровня физической подготовленности средствами и методами туризма.
246. Организация туристско-краеведческой работы в школе.
247. Туризм как форма организации досуга учащихся.
248. Применение методов врачебно-педагогического контроля при проведении походов со школьниками.
249. Особенности организации и проведения лыжных (пеших / водных / велосипедных / горных) походов со школьниками в условиях Республики Северная Осетия-Алания.
250. Общие закономерности развития, функционирования и совершенствования системы физической культуры;
 - управление в системе физической культуры;
 - общие закономерности развития, функционирования и совершенствования физических качеств;
 - средства и методы физической культуры в целях профилактики вредных привычек, укрепления здоровья, закаливания организма, повышения устойчивости человека к неблагоприятным факторам природной среды и экстремальным условиям жизнедеятельности.
251. Теория и методика физического воспитания:
 - теоретико-методологические и историко-логические проблемы физического воспитания;
 - физическое воспитание в системе дошкольного, среднего, среднеспециального и высшего образования.
252. Психология физической культуры:
 - психологические закономерности физического воспитания молодежи;
 - психология личности и деятельность учителя физической культуры;
 - психологические аспекты ориентации и отбора в различные виды спорта и комплектования команд;
 - психология детского и юношеского спорта;
 - психологические закономерности психического и физического совершенствования в процессе занятий массовым спортом (мотивация, формирование навыков, развитие физических, психических и нравственных качеств);
 - психология соревнования в спорте высших достижений;
 - психология личности и деятельности тренера;
 - социально-психологические характеристики физической культуры.
253. Образовательные технологии физического воспитания дошкольников.
254. Спอร์ตизированные технологии физического воспитания дошкольников.
255. Комплекс форм, средств и методов, включающий формы и методы олимпийского образования: Малые Олимпийские игры, тематические праздники, «олимпийские дни», «олимпийские недели».
256. Интеллектуализированные технологии физического воспитания дошкольников.
257. Информатизация физкультурного образования детей дошкольного возраста.
258. Внедрение современных информационных технологий в дошкольные учреждения.
259. Здоровье школьников и анализ работы по его сохранению в общеобразовательных школах.
260. Особенности программного обеспечения физического воспитания в России и за рубежом.
261. Урок как форма организации оздоровления младших школьников
262. Инновационные технологии физического воспитания - перспективный путь активного оздоровления в общеобразовательной школе
263. Эффективность обновления процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста
264. Педагогическое обоснование стимулированного развития выносливости, силы и координационных способностей детей младшего школьного возраста.
265. Характеристика программы дифференцированной физической подготовки детей младшего школьного возраста
266. Физическое воспитание с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе

267. Программа физического воспитания для детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе
268. Особенности естественного и стимулированного развития физических качеств детей младшего школьного возраста.
269. Основы врачебно-педагогического (текущего и срочного) контроля состояния занимающихся.
270. Принципы оценки физических упражнений с позиций их травмоопасности и афизиологичности для опорно-двигательного аппарата.
271. Принципы и приемы оказания неотложной медицинской помощи.
272. Принципы двигательной реабилитации при отдельных заболеваниях и патологических состояниях.

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

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

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

Форма промежуточного контроля – зачет и экзамен.

Способ накопления баллов описан в Положении о балльно-рейтинговой системе успеваемости студентов (Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова»).

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

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

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

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

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

БАЛЛЬНАЯ СТРУКТУРА ОЦЕНКИ

Форма контроля	Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Текущая работа студентов в течение 1-18 недель в том числе:	0	50

• Работа на занятиях	0	30
• Написание докладов и конспектов	0	20
Рубежная аттестация	0	50
Итого	0	100

Порядок осуществления рубежного контроля и подсчёта итоговой оценки

Рубежная аттестация – максимально 50 баллов;

Текущая работа студента в течение рубежа – максимально 50 баллов.

Зачет — максимально 50 баллов.

Экзамен - максимально 50 баллов.

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

- «отлично» – 86-100 баллов;
- «хорошо» – 71-85 баллов;
- «удовлетворительно» – 56-70 баллов;
- «зачет» – 56-100 баллов.

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

8.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости

Критерии оценивания самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

*Критерии оценки устного и/или письменного ответа
на лабораторном занятии*

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

Критерии формирования оценок по подготовке сообщений, докладов

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

Максимальное количество баллов – 5.

8.2. Оценочные средства для проведения рубежной аттестации ***Критерии оценивания результатов рубежного тестирования***

Рубежная аттестация проводится в форме компьютерного тестирования в системе Moodle. 50 баллов складываются из ответов на 25 вопросов.

Количество вопросов в одном задании – 25.

Баллы – ответ на 1 вопрос оценивается в 2 балла.

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

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, определяемый 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;
- гипроцесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

Физическая подготовка представляет собой:

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

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

- физическое развитие.
- физическое совершенство.
- физическое упражнение.
- физическая подготовка.

Физическая подготовленность характеризуется...

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

ТМФВ КАК НАУКА И УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ

ТМФВ - это:

- Наука об общих физиологических процессах;
- Наука о спорте и спортивной тренировке;
- Наука, изучающая содержание и формы физического воспитания;
- Наука об общих закономерностях процесса физического воспитания.

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

- Морфология спорта;
- Теория и методика физического воспитания и спорта;
- Физиология спортивной деятельности;
- Спортивная педагогика.

Объектом изучения ТМФВ являются:

- физические возможности и способности человека, которые изменяются при целенаправленном воздействии средствами физического воспитания;
- Личность спортсмена;
- Взаимосвязь средств, форм и методов физического воспитания;
- Закономерности спортивной деятельности.

Предметом изучения в ТМФВ выступают:

- Индивид занимающийся физической культурой;
- общие закономерности управления процессом физического воспитания человек;
- Материально-техническая база для занятий физической культурой и спортом;
- Нормативная база физической культуры.

Источниками возникновения и развития теории и методики физического воспитания являются:

- практика общественной жизни, практика физического воспитания.
- практика общественной жизни, спортивные достижения.
- практика физического воспитания, спортивные достижения.

Теория это:

- Логическое обобщение опыта, общественной практики, система знаний и представлений о сущности каких-либо явлений в определенной сфере человеческой практики;
- Наука о системе человеческих знаний;
- Теоретические закономерности о сущности явлений природы и общества;

Теория ФК это

- система знаний и представлений о сущности, свойствах и возможностях использования физических упражнений в активной двигательной деятельности;
- Наука о системе спортивной подготовки;
- Закономерности развития физической культуры и спорта

СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Система физического воспитания – это

- исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания;
- исторически обусловленный тип теории и методики физического воспитания;
- исторически обусловленный тип социальной практики физической культуры оздоровительной направленности.

Система физического воспитания включает:

- мировоззренческие, методико-практические, программно-нормативные и нормативно-классификационные основы.
- мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы.
- мировоззренческие, методико-практические, программно-нормативные и структурно-систематические основы.

Целью физического воспитания является

- оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к достижению максимальных спортивных результатов;
- всестороннее совершенствование свойственных каждому человеку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность и обеспечить на этой основе улучшение здоровья и двигательной активности;
- оптимизация физического развития человека, всестороннего совершенствования свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, обеспечить на этой основе подготовленность каждого члена общества к плодотворной трудовой и другим видам деятельности.

Все задачи физического воспитания подразделяются на:

- специфические и методические

специфические и частные
специфические и общепедагогические

Нормативной основой для базового физического воспитания являются ...

государственные программы по физическому воспитанию;
спортивная классификация;
нормативы системы ГТО.

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

Проведение соревнований;
Проведение научных исследований
Осуществление стимулирования двигательной деятельности.

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

методы воспитания;
законы воспитания;
принципы воспитания.

Укажите несуществующее в Российской Федерации спортивное звание:

мастер спорта России;
гроссмейстер России;
международный мастер спорта России.

Укажите несуществующий в Российской Федерации спортивный разряд:

кандидат в мастера спорта;
четвертый спортивный разряд;
второй юношеский спортивный разряд;
третий юношеский спортивный разряд.

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

физической подготовкой;
физическим совершенством;
спортивной тренировкой;
учебно-тренировочным процессом.

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

физической культурой;
физической подготовкой;
физическим воспитанием;
физическим образованием.

Результатом физической подготовки является:

физическое развитие индивидуума;
физическое воспитание;
физическая подготовленность;
физическое совершенство.

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

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

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

- физическая подготовка;
- физическое совершенство;
- физическая культура;
- физическое состояние.

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

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

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

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

На современном этапе развития общества основными критериями физического совершенства служат:

- показатели телосложения;
- показатели здоровья;
- уровень и качество сформированных двигательных умений и навыков;
- нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию в сочетании с нормативами единой спортивной классификации.

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

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

К одной из основных характеристик урока относят:

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

К одной из основных характеристик урока относят:

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

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

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

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

- физкультурной группой;
- +основной медицинской группой;

спортивной группой;
здоровой медицинской группой.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

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

Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

30-35 мин;
40-45 мин;
50-55 мин;
1 ч.

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

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

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

В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

15-18 мин;
20 мин;
25-30 мин;
35 мин.

Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

10 мин;
7 мин;
3-7 мин;

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

урок физической культуры;
физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
массовые спортивные и туристские мероприятия;
тренировочное занятие в спортивной секции.

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

директором школы;
замдиректора школы по учебной работе;
учителем физической культуры;
государственными органами (министерствами, комитетами).

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

учебная программа по физическому воспитанию;
учебный план;
поурочный рабочий (тематический) план;

план педагогического контроля и учета.

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

образовательные;

воспитательные;

оздоровительные;

образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Под формами занятий физическими упражнениями понимают:

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

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

совокупность путей, способов достижения целей, решения задач оборудования;

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

Что понимается под содержанием физического упражнения?

двигательный состав упражнения, количество повторений, интервалы отдыха, исходные положения, техника упражнения;

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

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

Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

Способы организации учебно-воспитательного процесса.

Типы уроков.

Виды физкультурно-оздоровительной работы.

Техникой физических упражнений принято называть:

способ целесообразного решения двигательной задачи.

способ организации движений при выполнении упражнений.

состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

рациональную организацию двигательных действий.

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

Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

Основным средством физического воспитания является

Закаливание

Солнечная радиация

Личная гигиена

Физическое упражнение

Физические упражнения отличаются друг от друга:

Структурой и целью.

содержанием и формой.

объемом и интенсивностью.

условиями проведения.

Число движений в единицу времени характеризует:

темп движений;

ритм движений;

скоростную выносливость;

сложную двигательную реакцию.

Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

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

завершить формирование двигательного умения;

детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

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

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Личная гигиена

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

Выберите из перечисленных ниже вспомогательное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Естественные силы природы

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

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

физическими упражнениями;

подвижными играми;

двигательными умениями;

физическим совершенствованием.

Какое из представленных определений сформулировано правильно?

Техникой физических упражнений принято называть;

способ целесообразного решения двигательной задачи;

способ организации движений при выполнении упражнений;

состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

рациональную организацию двигательных действий

Классификация физических упражнений это:

количество движений в единицу времени;

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

воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

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

Укажите какие упражнения для подготовительной части урока физической культуры:

Общеразвивающие упражнения

Специальные упражнения

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития быстроты

Какое из представленных определений сформулировано правильно?

Классификация физических упражнений это:

количество движений в единицу времени;

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

воздействие на организм средствами, которые делятся по видам;

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

Бег относится к упражнениям;

Циклического характера;

Бытового характера;
Силовым упражнениям;
Трудовым упражнениям.

Физических упражнений характеризуется;
структурой движений в пространстве;
амплитудой движений
темпом движений
сложностью выполнения

Содержание физических упражнений характеризуется;
структурой движений в пространстве;
темпом движений
сложностью выполнения
влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся

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

исторической классификации упражнений;
физиологической классификации упражнений;
биомеханической классификации упражнений;

Структура техники физических упражнений состоит из;
основы техники;
основы, основного звена и деталей техники;
главного звена и деталей техники.

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

Что понимают под основой, ведущим звеном и деталями техники.

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

Основным и специфическим средством физического воспитания является

Физическое упражнение
Закаливание
Солнечная радиация
Личная гигиена

Главное отличие физических упражнений состоит в:

Структуре и цели.
содержании и форме.
объеме и интенсивности.

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства
Личная гигиена
Физическое упражнение
Спортивный инвентарь

К вспомогательному средству физического воспитания следует отнести:

Физическое упражнение
Тренажерные устройства
Спортивный инвентарь
Гигиенические факторы

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

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

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

Классификация физических упражнений определяется:

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

К видам спорта ациклического характера относят;

- Легкую атлетику.
- Спортивную борьбу.
- Плавание.
- Гребной спорт.

Чем характеризуется форма физических упражнений;

- Структурой движений в пространстве;
- Амплитудой движений
- Темпом движений
- Сложностью выполнения

Чем характеризуется содержание физических упражнений;

- Структурой движений в пространстве;
- Темпом движений
- Сложностью выполнения

Влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся

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

Физические упражнения по своей структуре состоят из

- Отдельных движений и двигательных действий направленных на решение задач ФВ;
- Основы и деталей техники;
- Главного звена и деталей техники.

Выберите правильное определение классификации физических упражнений

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

Эффект физического упражнения определяется:

- Формой движения.
- техникой движения.

Содержанием упражнения.

Длительностью выполнения.

Содержание физических упражнений – это ...

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

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

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

Форма физических упражнений – это ...

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

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

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

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

биомеханических характеристик движений.

физиологических характеристик движений.

анатомических характеристик движений.

К пространственным характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

длительность движений и темп.

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

К временным характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

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

К динамическим характеристикам относятся:

взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.

скорость и ускорение.

длительность движений и темп.

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

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

результативность физического упражнения;

параметры эталонной техники;

разница между реальным результатом и возможным;

антропометрические и морфо-функциональные показатели занимающегося.

Гимнастика, игры, туризм относятся к ...

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.

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

Циклические, ациклические и смешанные упражнения относятся к ...

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.

классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движений.

В соответствии с каким типом классификаций упражнения объединяются в три группы: соревновательные, специально подготовительные и обще подготовительные? классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.

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

Техникой физических упражнений принято называть

способ целесообразного решения двигательной задачи.

способ организации движений при выполнении упражнений.

состав и последовательность движений при выполнении упражнений.

рациональную организацию двигательных действий.

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

Набор элементов, характеризующий индивидуальные особенности выполнения целостного двигательного действия;

состав и последовательность элементов, входящих в двигательное действие;

совокупность элементов, необходимых для решения двигательной задачи;

наиболее важная часть определенного способа решения двигательной задачи.

Основным средством физического воспитания является

Закаливание

Солнечная радиация

Личная гигиена

Физическое упражнение

Физические упражнения отличаются друг от друга:

Структурой и целью.

содержанием и формой.

объемом и интенсивностью.

условиями проведения.

Число движений в единицу времени характеризует:

темп движений;

ритм движений;

скоростную выносливость;

сложную двигательную реакцию.

Цель обучения на этапе начального разучивания техники двигательного действия:

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

завершить формирование двигательного умения;

детализировано освоить и закрепить технику изучаемого двигательного действия;

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

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Личная гигиена

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

Выберите из перечисленных ниже вспомогательное средство физического воспитания:

Тренажерные устройства

Естественные силы природы

Физическое упражнение

Спортивный инвентарь

Двигательные действия (включая их совокупности), которые направлены на реализацию задач

физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются:
физическими упражнениями;
подвижными играми;
двигательными умениями;
физическим совершенствованием.

Какое из представленных определений сформулировано правильно? Техникой физических упражнений принято называть;

- способ целесообразного решения двигательной задачи.
- способ организации движений при выполнении упражнений.
- состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- рациональную организацию двигательных действий

Классификация физических упражнений это:

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

Укажите какие упражнения для подготовительной части урока физической культуры:

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

Какое из представленных определений сформулировано правильно?

Классификация физических упражнений это:

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

Бег относится к упражнениям;

- Циклического характера;
- Бытового характера;
- Силовым упражнениям;
- Трудовым упражнениям.

Форма физических упражнений характеризуется;

- Структурой движений в пространстве;
- Амплитудой движений
- Темпом движений
- Сложностью выполнения

Содержание физических упражнений характеризуется;

- Структурой движений в пространстве;
- Темпом движений
- Сложностью выполнения
- Влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся

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

- Исторической классификации упражнений;
- Физиологической классификации упражнений;
- Биомеханической классификации упражнений;

Структура техники физических упражнений состоит из;

- Основы техники;
- Основы, основного звена и деталей техники;
- Главного звена и деталей техники.

Техника физических упражнений это;

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

Что понимают под основой, ведущим звеном и деталями техники.

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

Основным и специфическим средством физического воспитания является

- Физическое упражнение
- Закаливание
- Солнечная радиация
- Личная гигиена

Главное отличие физических упражнений состоит в:

- Структуре и цели.
- содержании и форме.
- объеме и интенсивности.

Выберите из перечисленных ниже основное средство физического воспитания:

- Тренажерные устройства
- Личная гигиена
- Физическое упражнение
- Спортивный инвентарь

К вспомогательному средству физического воспитания следует отнести:

- Физическое упражнение
- Тренажерные устройства
- Спортивный инвентарь
- Гигиенические факторы

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

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

Под понятием «техника физических упражнений» принято понимать

- способ организации движений при выполнении упражнений.
- состав и последовательность движений при выполнении упражнений.
- рациональную организацию двигательных действий
- способ целесообразного решения двигательной задачи.

Классификация физических упражнений определяется:

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

- К видам спорта ациклического характера относят;
 - Легкую атлетику.
 - Спортивную борьбу.
 - Плавание.
 - Гребной спорт.
- Чем характеризуется форма физических упражнений;
 - Структурой движений в пространстве;
 - Амплитудой движений
 - Темпом движений
 - Сложностью выполнения
- Чем характеризуется содержание физических упражнений;
 - Структурой движений в пространстве;
 - Темпом движений
 - Сложностью выполнения
 - Влиянием упражнения на функциональные системы организма занимающихся
- Физическое упражнение, направленное на развитие анаэробных возможностей человека, по типу классификации относится к;
 - Физиологической классификации упражнений;
 - Исторической классификации упражнений;
 - Биомеханической классификации упражнений;
 - Физические упражнения по своей структуре состоят из;
 - Отдельных движений и двигательных действий направленных на решение задач ФВ;
 - Основы и деталей техники;
 - Главного звена и деталей техники.
- К пространственным характеристикам относятся:
 - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений;
 - скорость и ускорение;
 - длительность движений и темп;
 - положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.
- К временным характеристикам относятся:
 - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений;
 - скорость и ускорение;
 - положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.
- К динамическим характеристикам относятся:
 - взаимодействие внутренних и внешних сил в процессе движений.
 - скорость и ускорение.
 - длительность движений и темп.
 - положение тела и его частей, направление, амплитуда, траектория.
- В практике физического воспитания используются следующие критерии оценки эффективности техники (исключите неверный)
 - результативность физического упражнения.
 - параметры эталонной техники.
 - разница между реальным результатом и возможным.
 - антропометрические и морфофункциональные показатели занимающегося.
- Гимнастика, игры, туризм относятся к ...
 - классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.
 - классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.
 - классификации физических упражнений по признаку их преимущественной направленности на воспитание отдельных физических качеств.
- Циклические, ациклические и смешанные упражнения относятся к ...
 - классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем

физического воспитания.

классификации физических упражнений по их анатомическому признаку.

классификации физических упражнений по признаку биомеханической структуры движений.

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

классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.

+классификация физических упражнений по признаку спортивной специализации.

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

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

Урочные и неурочные.

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.

«Малые» и «крупные» формы занятий.

Индивидуальные и самостоятельные занятия

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

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия.

Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика, микро пауза.

Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др.

Какова структура урочных форм занятий?

Вводная, разминочная, восстановительная части.

Вводно-подготовительная, основная, заключительная части.

Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части.

Как классифицируются уроки по признаку основной направленности?

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

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

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

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

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

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

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

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

физкультурной группой;

основной медицинской группой;

спортивной группой;

здоровой медицинской группой.

Уроки физической культуры в общеобразовательной школе проводятся, как правило:

1 раз в неделю;

2 раза в неделю;

4 раза в неделю.

Все ответы не верны

Длительность урока физической культуры в общеобразовательной школе составляет:

30-35 мин;

Все ответы не верны;
50-55 мин;
1ч.

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

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

В рамках школьного урока физической культуры основная часть обычно длится:

15-18 мин;
20 мин;
40-45 мин;

Все ответы не верны

В системе физического воспитания школьников физкультминутки и физкультпаузы проводятся:

Все ответы не верны;
на уроках физической культуры при переходе от одного физического упражнения к другому;
в спортивных секциях и секциях ОФП, как средство активного отдыха;
после окончания каждого урока (на переменах).

Укажите длительность заключительной части урока физической культуры в общеобразовательной школе:

10 мин;
5-7 мин;
3-5 мин;
1-2 мин.

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

+урок физической культуры;
физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня;
массовые спортивные и туристские мероприятия;
тренировочное занятие в спортивной секции.

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

директором школы;
замдиректора школы по учебной работе;
учителем физической культуры;

Все ответы не верны.

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

Урочные и неурочные;
Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
«Малые» и «крупные» формы занятий;
Индивидуальные уроки.

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

учебная программа по физическому воспитанию;
учебный план;
поурочный рабочий (тематический) план;
план педагогического контроля и учета.

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

воспитательные;
оздоровительные;
образовательные, воспитательные, оздоровительные.

Под основными формами занятий физическими упражнениями понимают:

урок физической культуры;
упорядоченные виды деятельности преподавателя (тренера) и учащихся, направленные на достижение заданной цели обучения;
совокупность путей, способов достижения целей, решения задач оборудования;
виды учебных занятий с целью совершенствования двигательных умений, навыков и развития физических качеств.

Что понимается под формами занятий физическими упражнениями?

Различные способы организации учебно-воспитательного процесса;

Типы уроков;

Виды физкультурно-оздоровительной работы.

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

Уроки физической культуры и спортивно-тренировочные занятия;
Аэробика, шейпинг, калланетика, атлетическая гимнастика, микропауза;
Первенства, чемпионаты, спартакиады, отборочные соревнования и др..

Структура урочных форм занятий включает?

Вводная, разминочная, восстановительная части;

Подготовительная, основная части;

Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;

Все ответы не верны.

Структура урочных форм занятий включает?

Вводная, разминочная, восстановительная части;

Подготовительная, основная части; заключительные;

Организационная, самостоятельная, низко-интенсивная части;

Все ответы не верны.

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

дыхательные упражнения;
кратковременный бег в среднем темпе и беговые упражнения;
различные прыжковые упражнения;
все ответы верны.

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

урок физической культуры;
физкультминута;
физкультпауза;
тренировочное занятие в спортивной секции.

Отметьте правильную классифицируются уроков по признаку основной направленности?

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

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

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

Как классифицируются уроки по признаку основной направленности?

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

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

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

«Малые» формы занятий физической культурой характеризуются...

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

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

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

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

физическим образованием

физическим воспитанием

физическим развитием

физической культурой

Сила – это:

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

способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

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

способность человека проявлять большие мышечные усилия

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

10 – 11 лет

11 – 12 лет

+от 13 – 14 до 17 – 18 лет

от 17 – 18 до 19 – 20 лет

К специфическим методам физического воспитания относятся:

словесные методы (распоряжения, команды, указания) и методы наглядного воздействия

методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы

методы срочной информации

практический метод, видеометод, методы самостоятельной работы, методы контроля и самоконтроля

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

функциональной устойчивостью

биохимической экономизацией

тренированностью

выносливостью

К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств

показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
уровень и качество сформированных спортивных двигательных умений и навыков

К числу основных физических качеств относят:

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

Работа мышц благотворно воздействует...

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

Для определения силовых качеств применяют тест:

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

Какое из перечисленных упражнений можно отнести к средствам развития силы:

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

При помощи какого тестового упражнения определяют скоростно-силовые качества?

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

При развитии физических качеств следует учитывать:

Сенситивные периоды развития человека
Периоды лунного затмения
Периоды солнечного затмения
Биологические ритмы
К средствам развития силы относятся:

Упражнения с внешним сопротивлением (штанги, набивные мячи, вес партнера или соперника)

Упражнения, отягощенные весом собственного тела
Статические упражнения в изометрическом режиме
Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов
Все выше перечисленное

Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни принято называть:

физическим совершенствованием
физическим развитием
физическим воспитанием
физической подготовкой

Величина физической нагрузки дозируется:

регулированием степени утомления, возникающего в результате выполнения
физических упражнений
регулированием состояния самочувствия при выполнении физических упражнений

регулированием интервалов отдыха при выполнении физических упражнений
регулированием объема и интенсивности выполнения физических упражнений

Физическими (двигательными) качествами принято называть:

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

При воспитании максимальной силы используются веса:

очень малый (свыше 15 повторных максимумов)
малый
предельный и околопредельный

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

в качестве отягощения используется собственный вес человека
они выполняются до утомления
они вызывают значительное напряжение мышц
они выполняются медленно

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

быстрый рост абсолютной силы
увеличение собственного веса
увеличение физиологического поперечника мышц
повышается опасность перенапряжения

Принцип «переноса» физических качеств предусматривает:

Положительное или отрицательное влияние одного качества на другое при их развитии
Утрату уровня развития физических качеств
Соблюдение принципа индивидуализации

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

волю, терпение, упорство
силу, ловкость, категоричность,
выносливость, гибкость, силу, ловкость, быстроту
ловкость, быстроту, целеустремленность

Какие из функциональных систем организма отвечают за развитие силовых способностей:

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

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

выносливость
сила
быстрота
координационные способности

Сила – это:

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

способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

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

способность человека проявлять большие мышечные усилия

Абсолютная сила – это:

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

способность человека преодолевать внешнее сопротивление

проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц

сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека

Относительная сила – это:

сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса

сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим

сила, приходящаяся на 1 см² физиологического поперечника мышцы

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

Благоприятный период развития какого-либо из физических качеств называется:

сенситивным

эффективным

плодотворным

результативным

Выносливость по отношению к определенной деятельности называется:

аэробной выносливостью

анаэробной выносливостью

анаэробно-аэробной выносливостью

специальной выносливостью

Наиболее интенсивный прирост выносливости наблюдается в возрасте:

от 7 до 9 лет

от 10 до 14 лет

от 14 до 20 лет

от 20 до 25 лет

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

3 – 5 мин, выполняемые в анаэробном режиме

7 – 12 мин, выполняемые в аэробно-анаэробном режиме

15 – 20 мин, выполняемые в аэробном режиме

45 – 60 мин выполняемые в смешанном режиме

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

ординарным

суперкомпенсаторным

активным

строго регламентированным

В физическом воспитании и спорте проявляется положительный и отрицательный перенос двигательных навыков. Основным условием положительного переноса навыка является:

- высокий уровень профессионального мастерства учителя физической культуры, преподавателя физического воспитания, тренера по виду спорта
- наличие структурного сходства в главных фазах (отдельных звеньях) этих двигательных действий
- соблюдение принципа сознательности и активности
- учет индивидуальных особенностей занимающихся

К специфическим методам развития выносливости относят:

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

Какие из функциональных систем организма отвечают за развитие выносливости способностей:

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

К средствам развития выносливости относятся:

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

Выносливость – это:

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

Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

- функциональной устойчивостью;
- биохимической экономизацией;
- тренированностью;
- выносливостью.

Выносливость по отношению к виду энергообеспечения называется:

- +аэробной, анаэробной выносливостью
- углеводной выносливостью
- специальной выносливостью
- специфической выносливостью

Аэробная выносливость характеризуется следующими пульсовыми показателями:

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

Анаэробная выносливость характеризуется следующими пульсовыми показателями:

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

В развитии выносливости особую роль играет следующее психологическое качество:

воля
целеустремленность
настойчивость
все выше перечисленное

Интервал отдыха между упражнениями в развитии выносливости должен быть:

ординарным
минимальным
активным
строго регламентированным

8.3. 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.

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

<i>Уровень сформированности компетенций</i>			
«Минимальный уровень не достигнут» (менее 56 баллов)	«Минимальный уровень» (56-70 баллов)	«Средний уровень» (71-85 баллов)	«Высокий уровень» (86-100 баллов)
Компетенции не сформированы. Знания отсутствуют, умения и навыки не сформированы	Компетенции сформированы. Сформированы базовые структуры знаний. Умения фрагментарны и носят репродуктивный характер. Демонстрируется низкий уровень самостоятельности практического навыка	Компетенции сформированы. Знания обширные, системные. Умения носят репродуктивный характер, применяются к решению типовых заданий. Демонстрируется достаточный уровень самостоятельности устойчивого практического навыка	Компетенции сформированы. Знания твердые, аргументированные, всесторонние. Умения успешно применяются к решению как типовых, так и нестандартных творческих заданий. Демонстрируется высокий уровень самостоятельности, высокая адаптивность практического навыка
<i>Описание критериев оценивания</i>			
Обучающийся демонстрирует: - существенные пробелы в знаниях учебного материала; - допускаются принципиальные ошибки при ответе на основные вопросы билета, отсутствует знание и понимание основных понятий и категорий; - непонимание сущности дополнительных вопросов в рамках заданий билета; - отсутствие умения выполнять практические задания, предусмотренные программой дисциплины; - отсутствие готовности (способности) к дискуссии и низкую степень	Обучающийся демонстрирует: - знания теоретического материала; - неполные ответы на основные вопросы, ошибки в ответе, недостаточное понимание сущности излагаемых вопросов; - неуверенные и неточные ответы на дополнительные вопросы; - недостаточное владение литературой, рекомендованной программой дисциплины; - умение без грубых ошибок решать практические задания, которые следует выполнить.	Обучающийся демонстрирует: - знание и понимание основных вопросов контролируемого объема программного материала; - твердые знания теоретического материала. - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории, выявлять противоречия, проблемы и тенденции развития; - правильные и конкретные, без грубых ошибок, ответы на	Обучающийся демонстрирует: - глубокие, всесторонние и аргументированные знания программного материала; - полное понимание сущности и взаимосвязи рассматриваемых процессов и явлений, точное знание основных понятий в рамках обсуждаемых заданий; - способность устанавливать и объяснять связь практики и теории; - логически последовательные, содержательные, конкретные и ис-

контактности.		<p>поставленные вопросы;</p> <p>- умение решать практические задания, которые следует выполнить;</p> <p>- владение основной литературой, рекомендованной программой дисциплины;</p> <p>- наличие собственной обоснованной позиции по обсуждаемым вопросам.</p> <p>Возможны незначительные оговорки и неточности в раскрытии отдельных положений вопросов билета, присутствует неуверенность в ответах на вопросы.</p>	<p>черпывающие ответы на все задания билета, а также дополнительные вопросы преподавателя;</p> <p>- умение решать практические задания;</p> <p>- свободное использование в ответах на вопросы материалов рекомендованной основной и дополнительной литературы.</p>
Оценка «неудовлетворительно» / незачтено	Оценка «удовлетворительно» / «зачтено»	Оценка «хорошо» / «зачтено»	Оценка «отлично» / «зачтено»

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля)
а) основная литература:

2. Горелов, Н. А. Методология научных исследований: учебник и практикум для вузов / Н.А. Горелов, Д.В. Круглов, О.Н. Кораблева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 365 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-03635-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/450489>.
3. Дрещинский, В.А. Методология научных исследований: учебник для бакалавриата и магистратуры / В. А. Дрещинский. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2019. — 274 с. — (Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07187-0. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438362>.
4. Кузнецов, И.Н. Основы научных исследований: учебное пособие: [16+] / И.Н. Кузнецов. — 5-е изд., перераб. — Москва: Дашков и К, 2020. — 282 с. — (Учебные издания для бакалавров). — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=573392>. — Библиогр. в кн. — ISBN 978-5-394-03684-2. — Текст: электронный.
5. Никитушкин, В. Г. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В. Г. Никитушкин, Ф.П. Сулов. — Москва: Спорт, 2017. — 320 с.: табл. — Режим доступа: по

- подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471229>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-9500178-0-3. – Текст: электронный.
6. Парыгина, О.В. Теория физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / О. В. Парыгина; Московская государственная академия водного транспорта. – Москва: Альтаир : МГАВТ, 2019. – 130 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682069>. – Библиогр.: с. 114-116. – Текст: электронный.
 7. Физическая культура и спорт: учебное пособие: [16+] / Т.В. Колтошова, И.Н. Шевелева, О.А. Мельникова [и др.]; Омский государственный технический университет. – Омск: Омский государственный технический университет (Омету), 2020. – 169 с.: ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=682103>. – ISBN 978-5-8149-3001-9. – Текст: электронный.
 8. Минникаева, Н. В. Теория и методика физической культуры: избранные лекции: учебное пособие: [16+] / Н. В. Минникаева, С. В. Шабашева; Кемеровский государственный университет. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2016. – 144 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481577>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-8353-1921-3. – Текст: электронный.
 9. Третьякова, Н. В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Н. В. Третьякова, Т. В. Андрюхина, Е. В. Кетриш. – Москва : Спорт, 2016. – 281 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461372>. – Библиогр.: с. 241-246. – ISBN 978-5-906839-23-7. – Текст: электронный.
 10. Архипова, Л. А. Теория и методика физической культуры. Особенности разработки рабочих программ по физической культуре: учебно-методическое пособие для студентов направления 49.03.01 «Физическая культура», профилей подготовки: «Спортивная тренировка», «Физкультурно-оздоровительные технологии», «Физкультурное образование», очной и заочной форм обучения: [16+] / Л. А. Архипова; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 79 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571825>. – Библиогр. в кн. – Текст: электронный.
 11. Прокофьев, А. И. Тестовые задания по теории и методике физической культуры и спорта: учебное пособие: [16+] / А. И. Прокофьев ; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2011. – 129 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272253>. – Текст: электронный.
 12. Кокоулина, О. П. Основы теории и методики физической культуры и спорта: учебно-практическое пособие: [16+] / О. П. Кокоулина. – Москва: Евразийский открытый институт, 2011. – 144 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=90952>. – ISBN 978-5-374-00429-8. – Текст: электронный.

б) дополнительная литература

13. Губа, В.П. Методы математической обработки результатов спортивно-педагогических исследований: учебно-методическое пособие: [12+] / В.П. Губа, В.В. Пресняков. – Москва: Человек, 2015. – 289 с.: схем., табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=461406>. – Библиогр.: с. 263-265. – ISBN 978-5-906131-53-9. – Текст: электронный.
14. Дисько, Е. Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учебное пособие: [12+] / Е.Н. Дисько, Е. М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 252 с.: ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497462>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-985-503-802-4. – Текст: электронный.

15. Кузьменко, Г.А. Теория и технология интеллектуального воспитания в спорте: [16+] / Г.А. Кузьменко; Московский педагогический государственный университет. – Москва: Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 80 с.: ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=598990>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4263-0306-5. – Текст: электронный.
16. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Л.И. Вериго, А.М. Вышедко, Е.Н. Данилова, Н.Н. Демидко; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. - Красноярск: СФУ, 2016. - 224 с.: ил. - Библиогр.: с. 172 - 174 - ISBN 978-5-7638-3560-1; То же [Электронный ресурс]. - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497355>
17. Мухина, М. П. Физкультурное образование школьников: учебное пособие: [16+] / М. П. Мухина; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 399 с.: табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=429366>. – Текст: электронный.
18. Трофимов, А. М. Теория двигательной активности и спортивной тренировки: учебное пособие / А.М. Трофимов; Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец: Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2012. – 108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=272334>. – Библиогр. в кн. – Текст : электронный.
19. Чеснова, Е. Л. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учебно-методическое пособие / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 226 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210946>. – ISBN 978-5-4458-3079-5. – DOI 10.23681/210946. – Текст: электронный.
20. Чеснова, Е. Л. Практикум по физической культуре: учебно-методическое пособие: [16+] / Е. Л. Чеснова, В. В. Варинов. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 68 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210956>. – ISBN 978-5-4458-3075-7. – DOI 10.23681/210956. – Текст : электронный.
21. Чеснова, Е. Л. Физическая культура: учебное пособие: [16+] / Е. Л. Чеснова. – Москва: Директ-Медиа, 2013. – 161 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945>. – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-4458-3076-4. – DOI 10.23681/210945. – Текст: электронный.

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

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

Профессиональные базы данных и Интернет-ресурсы:

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

10. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Наименование помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом, в том числе помещения для самостоятельной работы, с указанием перечня основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения	Адрес (местоположение) помещений для проведения всех видов учебной деятельности, предусмотренной учебным планом (в случае реализации образовательной программы в сетевой форме дополнительно указывается наименование организации, с которой заключен договор)
Учебная аудитория для проведения занятий лекционного и семинарского типа №14: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 38 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); ПК преподавателя; колонки; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8

также самостоятельной работы обучающихся №17: Компьютерный класс: преподавательский стол, стул; столы и стулья для обучающихся – 29 посадочных мест; мультимедийный комплекс (проектор, экран); классная доска; ПК преподавателя; колонки; ПК обучающихся – 11 шт.; кафедра; программное обеспечение: Windows 7 Professional; Office Standard 2010; Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Total Security; Система тестирования Sunrav WEB Class; Консультант плюс; Система поиска текстовых заимствований «Антиплагиат.ВУЗ»; Система проведения вебинаров	
Помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Ватутина, дом 44-46, учебный корпус №8
Библиотека, в том числе читальный зал: столы, стулья, ПК обучающихся, программное обеспечение: Adobe flash player 31; Adobe reader 10; Java 6.0; K-Lite Codec Pack; Win rar; Microsoft Office 10; Microsoft Visio 10; Microsoft Visual studio; Kaspersky Endpoint Security для бизнеса; Консультант плюс	362025, Республика Северная Осетия-Алания, город Владикавказ, улица Церетели, 16

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

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

11. Лист обновления/актуализации

Дополнения и изменения в учебной программе на 2021/2022 учебный год

1. Принято Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция) (3.02.2021 г., № 25).

2. Принято Положение о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости студентов в ФГБОУ ВО «Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова» (новая редакция) (1.10.2021, №226).

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры.

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «26» апреля 2021 г., протокол № 8.

Дополнения и изменения в учебной программе на 2022/2023 учебный год

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры (протокол № 10 от «23» мая 2022 г.)

Программа одобрена на заседании Совета факультета физической культуры и спорта от «27» мая 2022 г., протокол № 9.

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

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

Программа актуализирована и утверждена на заседании совета факультета от 31 августа 2023 г., протокол № 1.